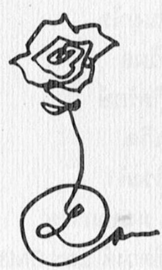
ง่าย...แต่..ลึก!!!



พระมหาวุฒิชัย (ว.วชิรเมธี)

ง่าย
แต่ลึก



ง่าย...แต่...ลึก !!!

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)
พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)

ที่ปรึกษา พระสมุห์อำนวยศักดิ์ มุนิสกฺโก พระณรงค์ ทนฺตจิตฺโต
พระบดินทร์ สิริธโร พระไชยยศ ยสวํโส
พระมหาสุราช ชาติชญฺโญ ป.ธ. ๗
พระมหาเสถียร สุวณฺณจิโต ป.ธ. ๙
พระมหาวิริยะ ธมฺมสารี ป.ธ.๙
เมตตา สุวชิตวงศ์ วิชญา ไตรวิเชียร
รัตนาภรณ์ ชุณหรัศมิ์

บรรณาธิการบริหาร ขวัญจิตต์ จิตสินธุ

เรียบเรียง จารุวรรณ วศินสกุล

กองบรรณาธิการ พระวรัช คุณงฺกโร พระจิรเวท จิรวิชฺโช
ธยานี สุภาวิมล ระพีพรรณ ใจภักดี
อรอนงค์ เกิดรักษ์ ถนอมรัตน์ หัสชัย
จินดา ช่วยเกิด สุพิชญา ศรีสุกุล
พิทยา ทิศุธิวงศ์

ประสานงาน วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล สุดปรารถนา จารุชาต

ปก เมตตา สุวชิตวงศ์ และ DM&S Advertising Co.,Ltd

รูปเล่ม พระมหากมลชัย กมโล ป.ธ. ๖ พระบัณฑิต ทิตฺตปญฺโญ
นิธิพร เพ็ชรทองศรี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์ ๓๐,๐๐๐ เล่ม

ลิขสิทธิ์ มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)
ง่าย...แต่...ลึก !!! . - ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, ๒๕๕๔. ๒๔๐ หน้า.
๑. สมาธิ. I. ชื่อเรื่อง
294.3122
ISBN : 978-616-7200-27-9

ที่ระลึกเนื่องในวโรกาส

พระราชภาวนาวิสุทธิ์ (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์
เป็นพระราชาคณะชั้นเทพที่

พระเทพญาณมหามุนี วิ.

เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย จ.ปทุมธานี

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

คำนำ

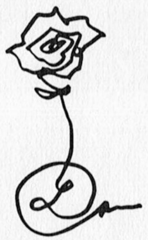
ในโอกาสที่พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ์ (หลวงพ่อธัมมชโย) ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพฝ่ายวิปัสสนาธุระที่ พระเทพญาณมหามุนี เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๔ พรรษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในวันจันทร์ที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ นี้ คณะศิษยานุศิษย์ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อทั้งฝ่ายบรรพชิตและฆราวาสจึงได้พร้อมใจกันจัดพิธีมุทิตาสักการะฉลองสมณศักดิ์ใหม่นี้ เพื่อเป็นทางมาแห่งบุญกุศลและความสมัครสมานสามัคคีในหมู่ศิษยานุศิษย์

พร้อมกันนี้คณะกรรมการจัดงานได้จัดพิมพ์ *"ง่าย...แต่...ลึก !!!"* เล่มนี้ขึ้น เพื่อมอบเป็นของขวัญแด่ผู้ร่วมงานฉลองสมณศักดิ์ในครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะได้รับประโยชน์ในการประพฤติปฏิบัติธรรมอันจะเป็นหนทางไปสู่การมีดวงตาเห็นธรรม เข้าถึงพระธรรมกาย นับตั้งแต่เบื้องต้นตราบจนถึงเบื้องปลายโดยง่ายโดยเร็วพลันยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ขอกราบอนุโมทนาบุญมา ณ โอกาสนี้

คณะกรรมการจัดงาน

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



...ง่าย...แต่...ลึก !!!

พระเทพญาณมหามุนี
(ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

รวมบทนำนั่งสมาธิเล่มแรก
สมาธิมีความจำเป็นอย่างไร
ทำไมทุกคนต้องนั่งสมาธิ
วิธีการนั่งที่ถูกต้อง เทคนิค และวิธีแก้ไขอุปสรรค
เพื่อนำไปสู่ประสบการณ์ภายในที่สมบูรณ์

ให้เวลากับกายมามาก

ต่อไปนี้ลองให้เวลากับใจดูบ้าง

บางทีใจอาจอยากบอกอะไรบางอย่าง

และหากเรื่องนั้นสำคัญจริง ๆ

จะได้ไม่สายเกินไปที่จะเริ่มต้นเรียนรู้

"ความรู้ภายใน ความลับของชีวิต

เริ่มต้นเมื่อหลับตา หยุดใจ"

ความจริงแท้ภายใน

สัมผัสได้ด้วยตัวคุณเอง

เอหิปัสสิโก จงมาพิสูจน์เถิด

เรื่องเล่าจากดอกกุหลาบ

ง่าย...แต่...ลึก !!!

ชื่อนี้หลวงพ่อตั้งให้

และเมตตาเขียนให้ด้วยลายมือของท่าน

หนังสือเล่มนี้เกิดจากแรงบันดาลใจที่อยากเก็บรวบรวมคำสอนอันทรงคุณค่าของพระเดชพระคุณหลวงพ่อไว้เป็นมรดกธรรมแด่พระภิกษุและสาธุชนผู้รักการปฏิบัติธรรม เหมือนหนังสือ **"มรดกธรรมของหลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี"** รวมทั้งเพื่อเป็นคู่มือสอนสมาธิสำหรับพระอาจารย์หัวหน้าศูนย์อบรมต่าง ๆ ทั่วประเทศ และเนื่องจากสื่อธรรมะที่แนะนำการปฏิบัติธรรมในรูปแบบของหนังสือยังมีน้อย ส่วนใหญ่จะเป็น MP3 เสียงนำนั่งของหลวงพ่อ

คณะผู้จัดทำจึงได้กราบขออนุญาตพระเดชพระคุณหลวงพ่อรวบรวมและเรียบเรียงบทเทศน์นำนั่งสมาธิในวันอาทิตย์ที่สภาธรรมกายสากล และที่บ้านแก้วเรือนทองของคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง โดยคัดเลือกเฉพาะเนื้อหาที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ความสำคัญของศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ทำไมทุกคนต้องนั่งสมาธิ เทคนิควิธีการนั่งที่ถูกต้องที่นำไปสู่ประสบการณ์ภายในที่สมบูรณ์ และให้กำลังใจในการปฏิบัติธรรม มาจัดพิมพ์รวมเล่มเพื่อมอบเป็นธรรมบรรณาการ เนื่องในวโรกาสได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพที่ **พระเทพญาณมหามุนี วิ.**

ง่าย...แต่...ลึก !!!

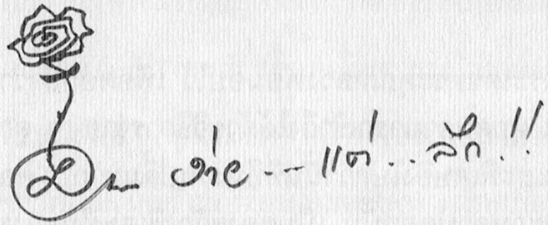
ชื่อนี้พระเดชพระคุณหลวงพ่อมอบไว้ เพื่อตอกย้ำว่า ธรรมะอันลึกซึ้งนั้น ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ด้วยวิธีการง่าย ๆ ลูกจงเพียรต่อไปเถิด...และพิเศษยิ่งไปกว่านั้นที่ทีมงานปลื้มมาก ๆ คือลายเซ็นหลวงพ่อและกุหลาบดอกนั้น เป็นของขวัญพิเศษที่หลวงพ่อจัดให้โดยมิได้ร้องขอ

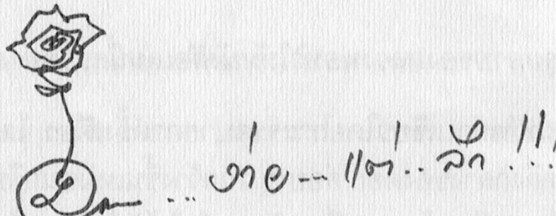
ดอกกุหลาบของหลวงพ่อทำให้หนังสือเล่มนี้สวยอย่างสมบูรณ์

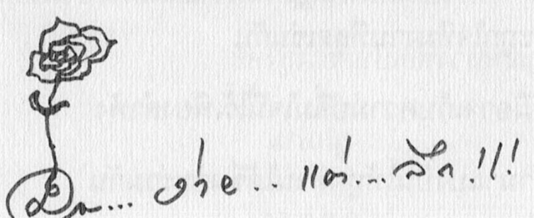
แต่ละภาพท่านเขียนโดยการจรดปากกาครั้งเดียว โดยเริ่มต้นเขียนจากจุดกึ่งกลางของดอก ค่อย ๆ วนกว้างขึ้นเหมือนกลีบกุหลาบค่อย ๆ คลี่บานทีละน้อย เหมือนยังสวยไม่ได้ดั่งใจ ท่านจึงเขียนซ้ำอีกสองครั้ง และทำเครื่องหมายถูกเป็นการเลือกว่ารอบที่สองถูกใจท่านที่สุด และถูกใจทีมงานที่สุดเช่นกัน

ซึ่งเราก็มิอาจเก็บความปลื้มใจนี้ไว้เพียงลำพัง

จึงขอนำมาแบ่งปันให้ทุกท่านได้ชื่นชมร่วมกัน


ง่าย...แต่..ลึก!!!


...ง่าย...แต่..ลึก!!!


...ง่าย..แต่...ลึก!!!

ทุกถ้อยคำทุกตัวอักษรที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้
ล้วนเกิดจากความรักความปรารถนาดีของ
พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย)
ที่ปรารถนาให้ทุกคนในโลกได้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน
ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง ที่อยู่ภายในตัวของมนุษย์ทุกคน

กองวิชาการ ๐๑ สำนักองค์ประธาน
วัดพระธรรมกาย

สารบัญ

บทส่งท้าย

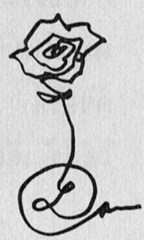
โลกที่เราอยู่นี้ ใช่ละคร
แต่ที่แท้เป็นสมร- ภูมิสู้
ธรรมอธรรมต่อกร กันอยู่
มนุษย์ชาติ บ่ อาจรู้ เพราะเค้าปิดบัง

ชีวิตในโลกหล้า ลวงตา
เห็นทุกข์เป็นสุขพา โศกสิ้น
ดังเหยื่อที่ล่อปลา ติดเบ็ด
แสบเผ็ดเดือดร้อนดิ้น กว่าได้เห็นธรรม

ตะวันธรรม

สมาธิ... ไม่ใช่แค่เพียงความผ่อนคลาย
แต่มันมีเป้าหมายไกลเกินกว่านั้น
ไกลเกินกว่าที่คุณหรือใครเข้าใจกัน
เพราะมันอัศจรรย์จนไม่อาจจะพรรณนา
คุณรู้ไหม...มีใครคนหนึ่งเขาคอยคุณอยู่
เขาอยู่กับคุณตลอดเวลา
เขาเป็นผู้รู้มีมหากรุณา
และงามกว่าผู้ใดในจักรวาล
เขามีเรื่องราวดี ๆ ที่คุณแสวงหา
จะเปิดเผยออกมาทำให้ใจชื่นบาน
ความลับของชีวิตที่ถูกปกปิดมานาน
ก็จะอันตรธานเมื่อคุณกับเขาเป็นหนึ่งเดียวกัน
ไม่มีใครอาจทำแทนคุณได้
คุณจะหายสงสัยด้วยตัวคุณเท่านั้น
คุณจะมีชีวิตชีวาเพิ่มขึ้นทุกวัน
คุณเท่านั้นที่เขารอคอย

ตะวันธรรม



…ง่าย…แต่..ลึก !!!

หากชีวิตว่างเว้น กายธรรม
มีอยู่ก็มืดดำ หม่นไหม้
เหมือนชีพถูกจองจำ ด้วยโซ่
เกิดแก่ตายเปล่าไซร้ โอ่ โอ้ เสียดาย

ตะวันธรรม

วิธีปฏิบัติ
ให้เข้าถึงประสบการณ์ภายใน

ต่อจากนี้ไปให้ลูกทุกคนหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ คล้ายกับตอนที่เราใกล้จะหลับ อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตานะ

ให้หลับตาเหมือนเราปรือ ๆ ตานิดหน่อย หลับตาสักค่อนลูก ในระดับที่เรารู้สึกว่าสบาย และก็ผ่อนคลายไปทั้งเนื้อทั้งตัว

ต้องปรับการหลับตานี้ให้ถูกต้องนะ สำคัญมาก

แล้วก็ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายของเราทั้งเนื้อทั้งตัว ตั้งแต่กล้ามเนื้อบนใบหน้า ศีรษะ ลำคอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสองถึงปลายนิ้วมือ ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ขยับเนื้อขยับตัวของเรา ปรับท่านั่งให้ถูกส่วน กะคะเนว่าเลือดลมในตัวของเราเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวดไม่เมื่อยกัน

แล้วก็ตรวจตราดูว่า เราผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัวจริงไหม หลับตาถูกต้องตามหลักวิชชาไหม ต้องเบา ๆ ต้องผ่อนคลาย และทำใจให้ใส ๆ เยือกเย็น ให้ใจเราบริสุทธิ์ ไม่ผูกพันกับคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง สรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่ผูกพัน

ให้ปล่อยวาง ทิ้งทุกอย่างปล่อยวางทุกสิ่ง เพราะว่าสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นแค่เครื่องอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกันชั่วครั้งชั่วคราว และทุกสิ่งล้วนไปสู่จุดสลาย ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ แม้กระทั่งโลกใบนี้ สักวันหนึ่งก็ต้องพินาศไปด้วยไฟบรรลัยกัลป์บ้าง น้ำบรรลัยกัลป์บ้าง ลมบรรลัยกัลป์บ้าง เป็นต้น

ก็ในเมื่อโลกนี้ยังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วไปสู่จุดสลาย กายมนุษย์หยาบของเรา เมื่อเกิดอยู่บนโลกใบนี้ทำไมจะไม่ตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น ก็มีสภาพเช่นเดียวกันคือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลาย ตั้งแต่เราออกจากครรภ์มารดาเรื่อยมาเลยจนกระทั่งบัดนี้ ล้วนไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น ทั้งที่ชัดเจนและไม่ชัดเจน

เพราะฉะนั้นแม้ร่างกายเราก็เป็นแค่เครื่องอาศัยชั่วครั้งชั่วคราวเพียงเพื่อจะได้เป็นทางผ่านของใจให้กลับไปสู่ที่ตั้งดั้งเดิม ในตำแหน่งเดียวกันกับผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งในธรรมทั้งปวง คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ให้ลูกทุกคนรวมใจกลับเข้าไปสู่ภายในอย่างละมุนละไม เหมือนขนนกที่ลอยไปในอากาศ แล้วค่อย ๆ บรรจงตกลงมาสัมผัสบนผิวน้ำอย่างอ่อนโยน โดยไม่ทำให้น้ำกระเพื่อม ใจของเราก็ต้องค่อย ๆ วางเบา ๆ ให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ อย่างนี้เรื่อยไป

วิธีสังเกตว่าทำถูกหลักวิชชาไหม

ถ้าเราทำถูกวิธี ก็จะมีรางวัลเกิดขึ้นให้แก่ตัวเราคือ ร่างกายจะผ่อนคลาย รู้สึกสบาย ใจก็รู้สึกสบาย ๆ แม้จะยังไม่เห็นอะไร แต่เราก็รู้สึกพึงพอใจกับความรู้สึกเช่นนี้ จะรู้สึกโล่ง ๆ โปร่ง ๆ กลวง ๆ สบาย ๆ นี่คือรางวัลเบื้องต้นสำหรับตัวเราที่ทำถูกหลักวิชชา*

พอได้อารมณ์อย่างนี้ สภาวธรรมอย่างนี้ ที่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ ตอนนี้ต้องทำใจเย็น ๆ ให้รักษาความนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ สบายกายสบายใจต่อไปอีก

ความพึงพอใจอย่างนี้แหละคือรางวัลของชีวิตเรา ที่จะต่อไปยังรางวัลถัดไป คือกายก็ยิ่งสบายขึ้น ใจก็ยิ่งสบายเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นในระดับที่ร่างกายของเราค่อย ๆ โล่งโปร่งเบาสบาย ขยาย หรือกลืนหายไปกับบรรยากาศ คล้าย ๆ กับเราไม่มีร่างกาย ไม่มีตัวตนเหมือนเป็นอากาศธาตุที่ละเอียดอ่อน และมีกระแสแห่งความสุขและความบริสุทธิ์อย่างอ่อน ๆ เข้ามาแทนที่ ซึ่งก็จะเพิ่มความสบายของกายและใจมากขึ้นไปเรื่อย ๆ

** วิชชา คือ ความรู้แจ้งที่เกิดจากการเห็นแจ้งด้วยธรรมจักขุ จนสามารถกำจัดอวิชชาคือความไม่รู้ได้*

ใจของเราก็จะเริ่มนิ่ง นุ่ม ไม่ซัดส่ายไปคิดในเรื่องต่าง ๆ ที่เราคุ้นเคย และเราชอบความรู้สึกอย่างนี้ที่นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ โดยปราศจากความคิดใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งเราไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน คือสภาวะของใจที่ปลอดความคิดอย่างนั้นมันให้ความบันเทิงใจ ความพึงพอใจ มากกว่าใจที่ใช้ความคิด ให้ใจเย็น ๆ ต่อไปอีก รักษาสภาวะใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ อย่างละเอียดอ่อนของเราอย่างนั้นต่อไปอีก ถ้าทำได้ก็จะมีรางวัลเกิดขึ้นเพิ่มมาอีก ความรู้สึกฟ่องเบาของเราจะเพิ่มขึ้น จนเข้าใจคำว่า *“กายเบา”* *“ใจเบา”* ละเอียดนุ่มนวลเพิ่มมากขึ้น จนถึงจุดที่ใจอยากจะนิ่งอย่างนั้นอย่างเดียวไปนาน ๆ จนไม่จำกัดกาลเวลา

การนิ่งที่เพิ่มขึ้นนั้น ก็จะทำให้ใจเปลี่ยนสภาวะจากนิ่งหลวม ๆ ที่เดี๋ยวนิ่ง เดี๋ยวหลุด กลายเป็นนิ่งที่ค่อย ๆ แน่นขึ้น และก็นิ่งแน่นขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นนิ่งแน่นที่ไม่อึดอัด ไม่คับแคบ นิ่งแน่นที่กว้างขวาง และใจก็นุ่มนวลเพิ่มขึ้น เราจะเข้าใจคำว่า *“นุ่มนวล”* มากกว่าที่เราเคยเข้าใจแค่เพียงที่เราได้ยินได้ฟังหรือได้อ่านมา มันเป็นประสบการณ์ภายในของคำว่า *“นิ่งแน่นและนุ่มนวล”*

เมื่อรักษาสภาวะใจนี้ต่อไป แสงสว่างส่องทางชีวิตใหม่ก็จะเกิดขึ้น เป็นชีวิตที่แตกต่างจากชีวิตเก่าที่เหมือนกับคนยังนอนหลับอยู่ หรือคนที่อยู่ในโลกมายา แต่เป็นแสงสว่างส่องทางชีวิตใหม่ เป็นชีวิตของท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นแสงสว่างภายในที่ให้ความพึงพอใจมากกว่าแสงสว่างภายนอก

เป็นความอัศจรรย์ทีเดียวที่เราหลับตาแล้วไม่มืด เริ่มจากสว่างคล้ายฟ้าสางตอนตี ๕ ในฤดูร้อน และสว่างขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าเรายังคงรักษาใจของเรานิ่ง ๆ นุ่ม ๆ นาน ๆ อย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่

คำนึงถึงเรื่องอะไรเลย จากฟ้าสาง ๆ ก็จะสว่างเพิ่มขึ้น เหมือนรุ่งอรุณแห่งชีวิตใหม่ ที่แสงเงินแสงทองในยามอรุโณทัยของดวงอาทิตย์ส่องสว่างมาบนโลกใบนี้

แต่นี่เป็นแสงสว่างแห่งธรรมภายใน เป็นดวงตะวันภายในที่ใสเย็นซึ่งมีอยู่แล้วภายใน แต่ถูกบดบังด้วยนิวรณ์ทั้ง ๕ คือสิ่งที่เราไปหมกมุ่นอยู่ในเรื่องกามฉันทะ พยาบาท อะไรต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นต้น

เราก็จะค่อย ๆ เห็นไปตามลำดับ แม้เห็นแล้วก็ตามก็ต้องรักษาใจให้นิ่งแน่นและนุ่มนวลอย่างเดิม เหมือนดูดวงอาทิตย์ขึ้นจากขอบฟ้าในยามเช้า อย่าไปตื่นเต้น เพราะเป็นเรื่องปกติธรรมดาของผู้ที่มีใจหยุดนิ่งภายใน ดวงตะวันภายในหรือดวงธรรมภายในก็จะปรากฏเกิดขึ้น เป็นรางวัลสำหรับผู้ที่ขยันและทำถูกหลักวิชชา

เพราะฉะนั้นเบื้องต้นนี้นะ ให้ลูกทุกคนฝึกวางใจให้เป็นอย่างนี้ก่อน ให้ใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ อย่างนี้ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



สติ สบาย อีกทั้ง สม่ำเสมอ
คือทแกล้วสามเกลอ ทหารแก้ว
หากทำอย่างนี้เจอ ธรรมแน่
จิตพร่างสว่างแพร้ว มั่นแล้วกลางกาย

ตะวันธรรม

สติกับสบาย

เมื่อเราได้กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบาย ๆ หลับตาของเราเบา ๆ หลับพอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับเรานอนหลับ อย่าไปบีบหัวตา อย่ากดลูกนัยน์ตา ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก เราจะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย

ความสบายนี้เป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม สติกับสบายจะต้องไปคู่กัน ไม่ว่าเราจะปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการอย่างไร จะปฏิบัติแบบไหนก็ตาม หลักมีอยู่ว่าจะต้องให้สติกับสบายไปคู่กัน

สติ จะต้องระลึกนึกถึงสิ่งที่ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำสั่งสอน ถ้าของหลวงปู่วัดปากน้ำ ท่านให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงใสกับบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง จะต้องไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง

อย่างนี้เรียกว่า มีสติ แต่วิธีการกำหนดสตินั้นต้องทำอย่างสบาย ๆ ตรงนี้สำคัญ อย่าฟังผ่านกันนะ

สติกับสบายทั้งสองจะต้องไปคู่กันตลอดเส้นทาง ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งถึงที่หมายปลายทาง ถ้าไปด้วยกันเมื่อไรจะทำให้ใจเราหยุดนิ่งได้ง่าย และหลังจากใจหยุดแล้วก็จะเข้าถึงดวงธรรมภายใน หลักก็มีอยู่อย่างนี้ อย่านั่งแบบขุ่นมัวเร่าร้อนหรือนั่งแบบฮึดฮัด อย่างนี้ไม่ได้ผล จะต้องทำอารมณ์ให้สบาย ๆ

สำหรับท่านั่งที่กล่าวไปเบื้องต้นนั้น เป็นท่านั่งมาตรฐานของการปฏิบัติธรรม ซึ่งหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านถอดแบบมาจากผู้รู้ภายใน คือ พระธรรมกายภายในนั่นเอง

พระธรรมกายภายในเป็นผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งหลาย ท่านมีปกตินั่งอย่างนี้ คือ นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย โดยเฉพาะนิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายตรงนี้สำคัญนะ แล้วถ้าเราดึงฝ่ามือทั้งสองให้ชิดติดลำตัวได้ กายจะตั้งตรงทีเดียว นี่คือท่านั่งมาตรฐาน เป็นท่านั่งที่สมบูรณ์ เป็นท่านั่งที่เราควรจะศึกษาเอาไว้ให้ดี

แต่ในแง่การปฏิบัติจริง ๆ ที่บ้านเราจะนั่งท่าไหนก็ได้ให้อยู่ในอิริยาบถที่สบาย จะนั่งพิงข้างฝา นั่งห้อยเท้า หรือนั่งพับเพียบก็ได้ ให้มีความรู้สึกว่าร่างกายสบาย แล้วก็กำหนดสติกับสบายไปคู่กัน

แล้วก็สำรวจตรวจตราดูว่า มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเราเกร็งมั้ย สังเกตดู ตรวจตราดูให้ดี

วิธีปรับใจให้สบาย

เมื่อร่างกายอยู่ในท่าที่ถูกส่วนแล้ว ต่อจากนี้ก็ปรับใจของเราให้สบาย ๆ ใจจะสบายได้มีวิธีคิดในเรื่องสบายอยู่หลายวิธี พระพุทธเจ้าท่านแนะนำสั่งสอนมีอยู่ถึง ๑๐ วิธี เขาเรียกว่า อนุสติ ๑๐* ตั้งแต่พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ เป็นต้น คือถ้าใจคิดอย่างนั้นแล้วอารมณ์สบายปลอดโปร่ง นั่นเป็นวิธีการหนึ่ง

บางท่านอาจจะนึกถึงธรรมชาติทำให้อารมณ์รู้สึกสบาย ปลอดโปร่ง มีอารมณ์อยากจะนั่งทำภาวนา อยากจะทำใจให้หยุดนิ่ง อย่างนี้ก็มี

แต่วิธีลัดที่สุดก็คือ ทำใจให้ว่าง ๆ นิ่งเฉย ๆ ทำตัวประหนึ่งว่า เราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีพันธะผูกพันกับเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว เรื่องธุรกิจการงาน หรือเรื่องอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ทำเป็นเหมือนกับว่าเราอยู่คนเดียวในโลกจริง ๆ หรือสมมติตัวเราอยู่กลางอวกาศโล่ง ๆ

*****_อนุสติ ๑๐ คือ ๑. พุทธานุสสติ - ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ๒. ธัมมานุสสติ - ระลึกถึงคุณพระธรรม ๓. สังฆานุสสติ - ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ๔. สีลานุสสติ - ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา ๕. จาคานุสสติ - ระลึกถึงทานที่ตนบริจาค ๖. เทวตานุสสติ - ระลึกถึงคุณที่ทำให้คนเป็นเทวดา ๗. มรณัสสติ - ระลึกถึงความตาย ๘. กายคตาสติ - ระลึกทั่วไปในกายให้เห็นว่าไม่งาม ๙. อานาปานสติ - กำหนดลมหายใจเข้าออก ๑๐. อุปสมานุสสติ - ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับกิเลสและความทุกข์ คือ นิพพาน_

ไม่มีสรรพสัตว์สรรพสิ่ง คน สัตว์ สิ่งของไม่มี อย่างนี้เป็นทางลัดที่จะทำให้ใจเราปลอดโปร่งสบาย

คำว่า *"สบาย"* ของหลวงพ่อในที่นี้

สบายเบื้องต้นก็คือ รู้สึกเฉย ๆ ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า อทุกขมสุข (อะ-ทุก-ขะ-มะ-สุก) คือ จะเรียกว่าสุขก็ไม่เชิง ทุกข์ก็ไม่ใช่ ในเบื้องต้นมันอยู่ในสภาพที่เฉย ๆ แล้วเราก็ทำใจว่าง ๆ เหมือนอย่างที่พระพุทธเจ้าสอนว่า ให้มองโลกนี้ให้ว่างเปล่า ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีสิ่งของ ใจว่าง ๆ นิ่ง ๆ นี่คือความหมายของคำว่า *สบาย* ของหลวงพ่อในเบื้องต้น

แล้วเราก็อาศัยจุดนี้แหละ จุดที่เรารักษาใจที่เป็นกลาง ๆ ว่าง ๆ โล่ง ๆ นิ่ง ๆ เฉย ๆ ถ้าเรารักษาอารมณ์นี้ให้สม่ำเสมอ ด้วยใจที่เยือกเย็น ไม่เร่งร้อน เร่งรีบ ประคองอารมณ์นี้ต่อไปเรื่อย ๆ ในตำแหน่งที่ใจเราตั้งมั่นแล้วรู้สึกว่า สบาย ปลอดโปร่ง มีความรู้สึกพึงพอใจกับอารมณ์ชนิดนี้ ความรู้สึกชนิดนี้ ไม่ช้าเราจะเข้าถึงจุดแห่งความสบายที่แท้จริง ซึ่งจะมีความรู้สึกที่แตกต่างจากคำว่า *สบาย* ในเบื้องต้นของหลวงพ่อ

เพราะฉะนั้นคำว่า *"สบาย"* คำเดียวกัน แต่ปริมาณแห่งความสบายนั้นมันจะไม่เท่ากัน ตั้งแต่สบายในระดับมีปริมาณน้อย จนกระทั่งมีปริมาณเพิ่มพูนขึ้น ดังนั้นตอนนี้เราแสวงหาอารมณ์สบายกันเสียก่อน

โดยการทำใจให้ว่าง ๆ นิ่ง ๆ โล่ง ๆ เฉย ๆ เหมือนอยู่กลางอวกาศ เมื่ออารมณ์เราสบายและมีสติ เดี๋ยวเราคอยดูนะ สิ่งที่เราเคยคิดว่ามันยาก มันจะกลายเป็นของง่ายสำหรับเรา

ธรรมะภายใน

ธรรมะเราเคยได้ยินได้ฟังว่าเป็นเรื่องลึกซึ้ง ยากต่อการเข้าถึง จะต้องใช้ความเพียรกันอย่างอุกฤษฏ์ ต้องไปอยู่ในสถานที่ที่แตกต่างจากบ้านเรือนของเราจึงจะเข้าถึง นั่นคือสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังกันมา แต่เดี๋ยวนี้เราจับหลักได้แล้ว เราจะได้ยินสิ่งที่แปลกออกไป นั่นคือธรรมะแม้เป็นของลึกซึ้งแต่ก็เข้าถึงได้อย่างง่าย ๆ ด้วยวิธีการง่าย ๆ โดยการกำหนดสติกับสบาย

คำว่า *"ธรรมะ"* แปลได้หลายอย่าง ในตำราพระพุทธศาสนามีผู้รวบรวมความหมายได้กว่า ๕๐ ความหมาย แต่ส่วนใหญ่มักจะมาลงว่า ธรรมะ คือ ความสะอาด ความบริสุทธิ์ ความถูกต้องดีงาม

บางแห่งกล่าวถึงลักษณะทีเดียวว่า ธรรมะนั้นมีลักษณะเป็นดวงกลม ๆ ใส ๆ บางท่านได้กล่าวถึงธรรมะก็คือธรรมกาย เป็นองค์พระใส ๆ ใสเหมือนเพชร ตั้งอยู่ภายในกายของเรา เมื่อใจเราสบาย ใจเราก็จะหยุดนิ่งได้อย่างง่าย ๆ พอหยุดนิ่งแล้วเราก็จะเข้าถึงธรรมอย่างนี้

หลวงปู่วัดปากน้ำท่านค้นพบไปเจอ *"ดวงธรรมภายใน"* ซึ่งตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ธรรมเบื้องต้นนั้นจะเป็นดวงใสบริสุทธิ์ กลมรอบตัว อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน

และท่านก็ค้นพบว่า เมื่อใจหยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ ที่กลางดวงธรรมนั้น ไม่ช้าก็จะเข้าถึงกายภายในต่าง ๆ ที่ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ เข้าไป

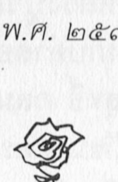
กายมนุษย์ละเอียดซ้อนอยู่ในกายมนุษย์หยาบ กายทิพย์ซ้อนอยู่ในกลางกายมนุษย์ละเอียด กายรูปพรหมซ้อนอยู่ในกลางกายทิพย์ กายอรูปพรหมซ้อนอยู่ในกลางกายรูปพรหม กายธรรมซ้อนในกลางกายอรูปพรหม ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ อย่างนี้เข้าไปตามลำดับ

กายทั้งหมดเหล่านี้มีอยู่แล้วภายใน ซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไป ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราสร้างหรือสมมติกันขึ้นมา เมื่อไรเราทำใจให้หยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ และต่อเนื่อง เราก็จะเห็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามในโลก จะเป็นชาติไหน ภาษาไหน แม้มีความเป็นอยู่แตกต่างกัน แต่ภายในนั้นเหมือนกัน

ธรรมะทั้งหมดนี้มีอยู่แล้ว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราไปทำให้มันเกิดขึ้นมา เมื่อใจของเราหยุดไปถึงไหน มีความละเอียดเท่าเทียมกับสิ่งที่มีอยู่ในภายในนั้นแล้ว เราก็จะเห็นสิ่งนั้นปรากฏขึ้น

เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเรามีเพียงทำใจของเราให้หยุด ให้นิ่งให้เฉย ๆ อย่างสบาย ๆ ด้วยใจที่ใสเยือกเย็น ให้อารมณ์สม่ำเสมอต่อเนื่องกันไป ไม่ช้าเราก็จะเข้าถึง

อาทิตย์ที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖



เรียนใดฤาจักสู้ วิชชา
เรียนอื่นของมารา เขานั้น
เรียนหยุดพุทธศาสนา พาหลุด
พ้นจากมารบีบคั้น กลั่นแกล้งอนันต์กาล

ตะวันธรรม

ทางเดิน
ของใจ ๗ ฐาน

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...คราวนี้เรามาทบทวนหลักวิชชาที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านได้อบรมสั่งสอนมาว่า ทางเดินของใจนั้น มีทั้งหมด ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ อยู่ที่ปากช่องจมูก หญิงข้างซ้าย ชายข้างขวา

ฐานที่ ๒ อยู่ที่เพลาตา ตรงตำแหน่งที่น้ำตาไหล ท่านหญิงอยู่ข้างซ้าย ท่านชายอยู่ข้างขวา

ฐานที่ ๓ อยู่ที่กลางกั๊กศีรษะ ในระดับเดียวกับหัวตาของเรา

ฐานที่ ๔ อยู่ที่เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก

ฐานที่ ๕ อยู่ที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ ๖ อยู่ในกลางท้อง ระดับเดียวกับสะดือของเรา สมมติว่าเราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุไปด้านซ้ายอีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท ตรงจุดตัดที่เล็กเท่ากับปลายเข็ม นั่นคือ ฐานที่ ๖

ฐานที่ ๗ จะอยู่เหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยสมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน และนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่า *ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗* เป็นที่ตั้งใจของเราอย่างแท้จริง

จากฐานที่ ๑ ถึง ฐานที่ ๖ เป็นทางเดินของใจ แต่ฐานที่ตั้งของใจที่แท้จริง คือ ฐานที่ ๗ เราจะต้องเอาใจมาหยุดนิ่งที่ฐานที่ ๗ ให้ได้ตลอดเวลาเลย

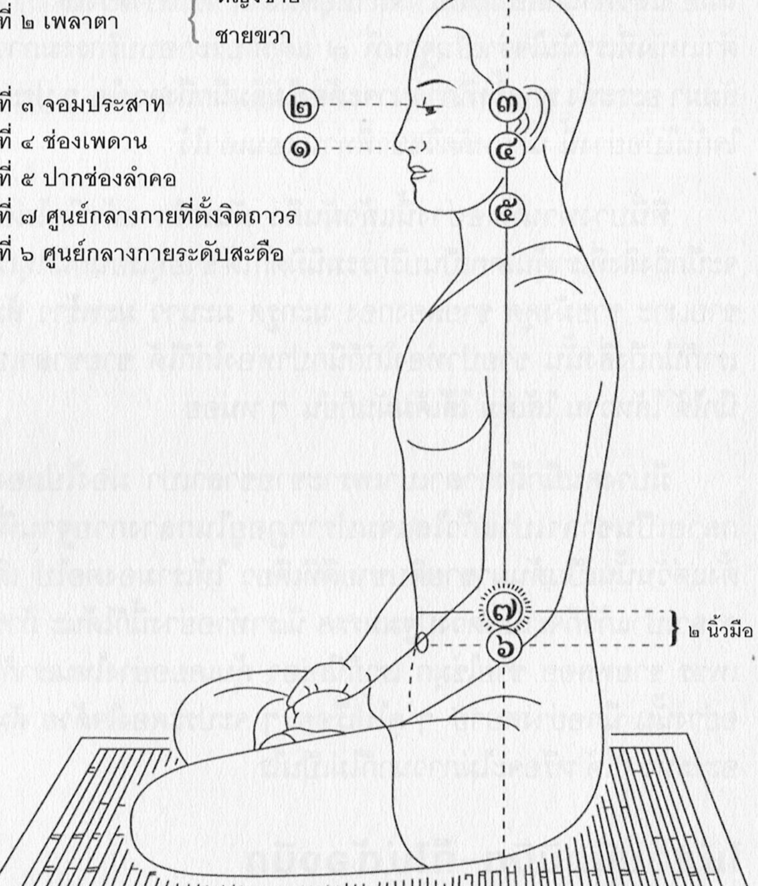
เราจะเห็นฐานที่ ๗ ได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อใจหยุดสนิทถูกส่วนสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว แต่ตอนนี้เรายังเป็นผู้ฝึกใหม่ ใจยังไม่หยุดนิ่ง ก็ให้สมมติเอาว่าอยู่ในกลางท้อง ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่าย ๆ ว่า อยู่ตรงกลางท้องของเรา ฐานที่ ๗ ต้องการแค่ให้รู้จักว่าอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่เอาไว้สำหรับไปควานหาว่าอยู่ตรงไหน ไม่ต้องนะ สมมติว่าอยู่กลางท้องในตำแหน่งที่เรารู้สึกว่าสบาย แล้วเราพึงพอใจที่จะเอาใจเรามาวางไว้ตรงนี้

วิธีนึกบริกรรมนิมิต

คราวนี้ปฏิบัติตามหลักวิชชาที่พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านให้นึกถึงดวงใสประดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงซ้าย / ชายขวา }
ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงซ้าย / ชายขวา }

ฐานที่ ๓ จอมประสาท
ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน
ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ
ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร
ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ไม่มีตำหนิ ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โตเท่ากับแก้วตาเป็นบริกรรมนิมิต แล้วท่านก็สอนให้เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ ที่กลางดวงใส ๆ ตรงตำแหน่งที่เรามั่นใจว่าเป็นฐานที่ ๗ แล้วก็ประกอบบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง ทุกครั้งที่ภาวนาจะต้องไม่ลืมนึกถึงดวงใส ๆ ประคองใจกันไปอย่างนี้ นี่คือหลักวิชชาที่ท่านสอนเอาไว้

ทีนี้บางท่านทำอย่างนี้แล้วมันตึง มันเกร็ง แล้วนึกไม่ออก จะนึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคยเป็นบริกรรมนิมิตก็ได้ ขายทุเรียนก็นึกทุเรียน ขายเงาะ ขายมังคุด ขายลองกอง มะกรูด มะนาว มะพร้าว ส้มโอ เราก็นึกถึงสิ่งนั้น ขายปาท่องโก๋ก็นึกปาท่องโก๋ก็ได้ ขายซาลาเปาก็นึกได้ ไส้หวาน ไส้เค็ม ไส้เค็มมันก็ย่น ๆ หน่อย

มีบางคนนึกถึงซาลาเปาเพราะขายซาลาเปา มองไปมองมากลายเป็นซาลาเปาแก้วใสแจ่มปรากฏอยู่ในกลางกายฐานที่ ๗ ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมาขายดิบขายดีทีเดียว ให้เรามองต่อไป เดี๋ยวซาลาเปาแก้วก็จะเป็นดวงปฐมมรรค นี่เราทำอย่างนี้ก็ได้นะ ถ้าขายเพชร ขายพลอย ขายไข่มุก เราก็นึกเอา คุ้นเคยอย่างไหนเราก็เอาอย่างนั้น นึกอย่างสบาย ๆ ดูไปเรื่อย ๆ จะประคองใจด้วย สัมมา อะระหัง ก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร

ไม่ชอบนึกนิมิต–ก็ไม่ต้องนึก

การนึกนิมิตนี้เหมาะสำหรับผู้ที่นึกเป็น คือ นึกแล้วไม่ตึง ไม่เกร็ง นึกแล้วสบาย ก็ให้นึกนิมิตไป แต่ผู้ที่นึกแล้วไม่สบาย มันตึง อดที่จะไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง

ไปจ้องไม่ได้ ก็ให้เปลี่ยนวิธีการ เปลี่ยนมาเป็นแบบที่ไม่ต้องนึกถึงนิมิต คือ เอาใจของเรามาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ในฐานที่ ๗ หรือกลางท้องตำแหน่งที่เรามั่นใจว่านี่คือฐานที่ ๗ เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ ตรงนี้ก็ได้

หยุดเบา ๆ อย่างสบาย ๆ อยู่กับความมืดไปก่อน เหมือนเรานั่งอยู่ในยามราตรีที่มืดมิดด้วยใจที่เป็นสุข ใจที่สบาย จะภาวนา สัมมาอะระหัง เป็นเพื่อนด้วยก็ได้ หรือจะอยู่เฉย ๆ อย่างนั้นก็ได้ หยุดอย่างสบาย ๆ นิ่ง ๆ วางเบา ๆ ค่อย ๆ คลี่คลายระบบประสาทและกล้ามเนื้อเดี๋ยวมันก็จะค่อย ๆ โล่ง โปร่ง เบา สบายไปเรื่อย ๆ

ความมืดเป็นมิตร

ความมืดเป็นมิตร ไม่ได้เป็นศัตรูกับการเข้าถึงธรรม เป็นความมืดที่น่ารัก ถ้าเรารู้จักที่จะอยู่กับความมืด ความมืดก็จะเป็นเกลอเป็นสหายของเรา อย่ากังวลกับการเห็นภาพ หรือว่าต้องเห็นอะไรอย่างนั้น อยู่กับความมืดอย่างสบาย ๆ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

ยิ่งมืดก็ยิ่งดึก ยิ่งดึกก็ยิ่งใกล้สว่าง ไม่ช้าความสว่างก็จะมาเองอยู่กับความมืดด้วยใจที่สบาย ๆ เบิกบาน แล้วก็อย่าให้มีความคิดว่า เออ มืดอย่างนี้แล้วเมื่อไรดวงสว่างจะมาปรากฏ อย่านึกคิดอย่างนี้ อยู่กับความมืดด้วยใจที่นิ่งสงบ ให้เราคุ้นกับความมืดอย่างนั้นไปก่อน อย่าไปตีโพยตีพายว่า ไม่เห็นจะได้อะไรเลย ความสว่างไม่เห็นมา

ต้องนึกเหมือนเรานั่งเงียบ ๆ ในคืนที่มืดมิด สมมติว่ามันเป็นเวลาตี ๑ เราก็ต้องยอมรับว่านี่คือตี ๑ ถึงจะตีโพยตีพายอย่างไรดวงอาทิตย์ก็ไม่มาปรากฏให้เราเห็นหรอก แม้ตี ๒ ตี ๓ ตี ๔ ตี ๕ ก็เช่นเดียวกัน จนกว่าจะถึงเวลาอันเหมาะสมใกล้รุ่งแสงเงินแสงทองจึงจะมาปรากฏให้เราได้เห็น และแหล่งกำเนิดของแสงเงินแสงทองเป็นดวงสีแดง ๆ ยามอรุโณทัยจึงจะมาภายหลัง ถ้าเรานั่งนิ่ง ๆ โดยไม่กังวลอะไร เหมือนนั่งในยามรัตติกาลในคืนเดือนมืดอย่างนี้ ไม่ช้าลูกจะสมหวัง คือใจจะสงบ ไม่ทุรนทุราย มันจะหยุดนิ่ง จะสว่างไปเอง

แสงแห่งความบริสุทธิ์

เมื่อสว่างแล้วก็อย่าไปตื่นเต้น อย่าไปสงสัยด้วย บางทีพอสว่าง อ้าว สงสัยอีกแล้ว เอ๊ะ เราเปิดไฟไว้หรือเปล่า แสงมันแทงทะลุเปลือกตาเข้ามาในท้องหรือเปล่า

ไม่ต้องไปสงสัยว่าแสงมันมาจากทางไหน เราเปิดไฟหรือเปล่า ไม่ต้องไปคิดเลย ให้ทำเฉย ๆ มีแสงสว่างมาก็ดีแล้ว อย่าสงสัย อย่าตื่นเต้น มันก็เป็นเหมือนกับแสงเงินแสงทองที่ปรากฏตอนรุ่งอรุณนั่นแหละ แต่นั่นมันแสงภายนอก นี่เป็นแสงภายใน เกิดขึ้นเมื่อใจบริสุทธิ์ เป็นแสงแห่งความบริสุทธิ์ เป็นรางวัลสำหรับผู้ที่ใคร่ในธรรม ฝึกใจให้หยุดนิ่ง ๆ แล้วเดี๋ยวแสงเงินแสงทองภายในก็จะมาปรากฏเป็นเรื่องปกติธรรมดา

ถ้าเราคิดว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา มันก็จะไม่ตื่นเต้นเหมือนเราเห็นดวงอาทิตย์ในยามเช้าของทุกเช้าอย่างนั้น และความไม่ตื่นเต้นตรงนี้จะทำให้ใจนิ่งลงไปอีก หยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ เดี๋ยวก็เห็นดวงใส ๆ

ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของแสงภายใน แล้วเดี๋ยวก็เห็นกายในกาย เห็นองค์พระ เห็นไปตามลำดับอย่างนี้

เมื่อเข้าใจดีแล้ว ต่อจากนี้ไปวางใจเบา ๆ หยุดนิ่ง ๆ ใจใส ๆ เรื่อยไปเลย จนกว่าจะเข้าถึงธรรมะภายใน ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

พฤหัสบดีที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ทิ้งทุกสิ่งหยุดได้ ดังใจ
พบสุขในทันใด แต่นั้น
หนทางสว่างกลางใส ทะลุโล่ง
พระผุดเป็นชุดชั้น ต่อเนื่องเป็นสาย

ตะวันธรรม

ง่ายจึงจะถูกวิธี

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...ให้ปลดปล่อยวาง ให้คลายความผูกพันในช่วงที่เราจะนั่งสมาธิเจริญภาวนา ให้ใจของเราทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ ที่ตื่นของเรา อีกทั้งที่สำคัญคือเป็นต้นทางไปสู่อายตนนิพพาน จะต้องเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้นะ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย พระอรหันต์ทุกพระองค์เริ่มต้นหยุดใจตรงนี้เรื่อยไปเลย หยุดอย่างเดียว ไม่ได้ทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งได้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้นศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เราต้องทำความรู้จักเอาไว้ เพราะเป็นตำแหน่งสำคัญที่เราจะต้องเอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่ตรงนี้ ไม่ว่าเราจะทำภารกิจอะไรก็ตามทั้งทางโลกและทางธรรม

โดยเฉพาะทางธรรมจะทำทาน ก็ต้องเอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ ทำน้อยก็จะได้บุญมาก จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง ก็ต้องเอาใจมาอยู่ที่ตรงนี้ เพราะศีลนั้นบังเกิดขึ้นที่ตรงนี้ รักษาคือทำให้อยู่ ใจของเราก็ต้องอยู่ตรงนี้ จะเจริญภาวนาซึ่งเป็นต้นทางแห่งมรรคผลนิพพาน ก็ต้องเอาใจมาอยู่ที่ตรงนี้

ฐานที่ ๗ จึงเป็นที่ตั้งของใจเรา เป็นตำแหน่งที่สำคัญ ที่ลูกทุกคนจะต้องเอาใจใส่ เอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ให้ได้ทุกวันทุกคืน ทั้งวันทั้งคืน แล้วความบริสุทธิ์ก็จะบังเกิดขึ้นกับเรา

คราวนี้เราก็นึกถึงพระธรรมกายประจำตัวเป็นบริกรรมนิมิต ให้นึกอย่างเบา ๆ สบาย ๆ นึกง่าย ๆ เหมือนเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคย

นึกอย่างง่าย ๆ แล้วเราก็จะได้อย่างง่าย ๆ นึกธรรมดา เพื่อให้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจของเราเอาไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พร้อมกับประคองใจให้หยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง ในใจเบา ๆ สม่ำเสมอ ไม่เร็วไม่ช้านัก

ทุกครั้งที่ภาวนา สัมมา อะระหัง เราจะต้องไม่ลืมตรึกระลึกนึกถึงองค์พระธรรมกายประจำตัวของเราอย่างเบา ๆ สบาย ๆ ง่าย ๆ ใจเย็น ๆ ประคองใจกันไปอย่างนี้ จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง

พอใจหยุดนิ่งมันก็จะทิ้งคำภาวนาไปเอง ใจของเราก็จะเหลือแค่การตรึกระลึกนึกถึงพระธรรมกายประจำตัว โดยไม่คิดเรื่องอื่นเลย เราก็จะนึกเห็นองค์พระได้ชัดเจนอยู่ในกลางกาย ให้นึกง่าย ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ใจเย็น ๆ

สำคัญที่หลับตาให้เป็นด้วย ถ้าหลับตาเป็นการนึกถึงภาพองค์พระธรรมกายประจำตัวจะง่าย อย่าปิดตาแบบใช้กำลัง เหมือนเราปรือ ๆ ตาเบา ๆ จะทำให้เรานึกได้ง่าย

เราต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า ตลอดเส้นทางสายกลางภายใน ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ เป็นเส้นทางที่ไม่ทุรกันดาร เป็นเส้นทางของผู้มีบุญ เพราะฉะนั้นมันจะง่าย คำว่ายากไม่มีเลย ง่าย --> ง่ายมาก จนกระทั่งไปถึง --> ง่ายแสนง่าย ถ้าเริ่มยาก เริ่มตื้อ ๆ ตัน ๆ เกร็งหรือตึง ก็แปลว่า เราทำไม่ถูกหลักวิชชาแล้ว

เรื่องยากมีเฉพาะตอนเราลืมตาทำกิจกรรม ทำมาหากิน ทำมาค้าขาย นั่นแหละเรื่องยาก มีปัญหา มีแรงกดดัน แต่เมื่อเราหลับตาทำภาวนานี้มันมีแต่เรื่องง่าย ๆ ซึ่งกลับตาลปัตรกันอย่างนี้ระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายใน เหมือนเส้นผมบังภูเขา เราต้องศึกษาให้เข้าใจว่า ความจริงมันเป็นอย่างนี้

ถ้าเราหลับตาแล้วเริ่มยาก เริ่มทุรกันดาร เริ่มยากเข็ญ เริ่มควานหาองค์พระ แปลว่าเราทำไม่ถูกหลักวิชชาแล้ว ไม่ใช่เส้นทางผู้มีบุญ

หลวงพ่อขอยืนยันว่ามันง่าย และก็ไม่เชื่อว่าใครจะทำไม่ได้ นอกจากคนขาดสติ คนบ้า คนเมา คนตายแล้ว เป็นต้น เพราะฉะนั้นลูกทุกคนสามารถทำได้อย่างง่าย ๆ แต่ต้องเอาใจใส่ ต้อง

ขวนขวาย ต้องมีฉันทะ สมัครใจที่จะเข้าถึง ปรารถนาที่จะได้รู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต อยากหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริงนั่นแหละ มันจึงจะได้

อุปสรรคช่วงแรก ๆ ก็จะมีแต่เรื่องฟุ้งเป็นหลักกับตั้งใจมากเกินไป ส่วนเรื่องหลับ เรื่องอะไรต่าง ๆ ยังเป็นเรื่องรองลงมา ถ้าใจเราไม่ฟุ้งไปคิดในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของก็ง่าย ซึ่งทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ค่อย ๆ ฝึกฝนไป พึงจำไว้ว่าตลอดเส้นทางสายกลางภายใน เส้นทางไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า ที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจอันสูงสุดอย่างที่เราไม่เคยเจอ *ต้องง่าย*

เราก็ทำใจให้เลื่อมใสในพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งมีองค์พระธรรมกายประจำตัวที่เราสร้างเอาไว้เป็นตัวแทน นึกอย่างง่าย ๆ นะลูกนะ ถ้าเริ่มยาก แปลว่าเราเริ่มบีบเปลือกตาแล้ว กดลูกนัยน์ตาแล้ว แต่ถ้าหลับตาเบา ๆ ผ่อนคลายสบาย อย่างที่เคยบอกบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ นั่นแหละ ถ้าทำอย่างนั้นได้ เดี๋ยวก็จะได้อย่างง่าย ๆ

เช้านี้อากาศแจ่มใสเย็นสบาย เหมาะสมที่ลูกผู้มีบุญทุกคนจะได้ประกอบความเพียร จะได้เข้าถึงพระธรรมกายประจำตัว ขอให้ลูกทุกคนสมหวังดังใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คนนะ

อาทิตย์ที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒



ดาราพร่างทั่วฟ้า ธรรมดา
เดือนส่องสาดนภา ก็งั้น
ตะวันเกิดกึ่งกายา น่าทึ่ง
เมื่อไหร่หยุดเมื่อนั้น สุขไร้ใดเทียม

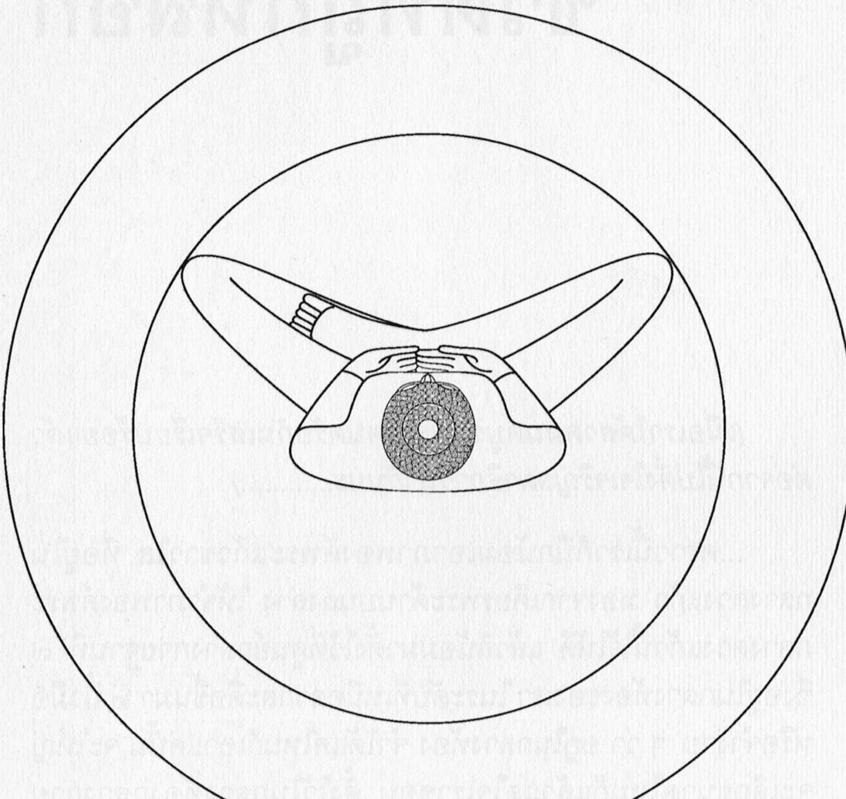
ตะวันธรรม

ชีวิตที่ถูกหลอก

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...คราวนี้เราก็นึกน้อมเอาภาพองค์พระแก้วขาวใส ที่อยู่ในกลางดวงแก้ว มองจากเศียรพระด้านบนลงล่าง ให้จำภาพองค์พระกลางดวงแก้วนี้ไว้ให้ดี แล้วก็น้อมมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ หรือจำง่าย ๆ ว่า อยู่ในกลางท้อง จำได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น จะใหญ่จะเล็กขนาดไหนก็แล้วแต่ใจเราชอบ ตั้งไว้ในกลางท้องกลางกายของเรา ให้ท่านหันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา

เพราะฉะนั้นลักษณะที่เรามองเห็นก็เหมือนมองท็อปวิว (Top View) คือ มองจากด้านบนลงไปด้านล่าง ซึ่งจะเป็นลักษณะขององค์พระที่ปรากฏภายใน



องค์พระ Top View

ในตอนแรก ๆ เราจะเห็นอย่างนี้ไปก่อน ของจริงก็จะคล้าย ๆ อย่างนี้ แต่ว่าจะเห็นเต็มส่วน แล้วก็จะเห็นได้รอบตัวรอบทิศ แต่ตอนแรก ๆ มันจะคล้าย ๆ อย่างนี้ เราก็จำภาพอย่างนี้ไปก่อน ทีนี้เราก็เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ คือ นึกภาพองค์พระไม่ให้คลาดจากใจ แต่ต้องอย่างสบาย ๆ

จะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง ไปด้วยก็ได้ แต่เวลาภาวนา สัมมา อะระหัง ต้องให้เสียงดังออกมาจากในกลางท้องหรือกลางองค์พระ เป็นจังหวะที่พอดี ไม่ช้าไม่เร็วเกินไป และจะภาวนากี่ครั้งก็ได้ จนกว่าจะไม่อยากภาวนา คือ หมดความจำเป็นเกลี้ยงจากใจ ก็จะเหลือแต่ภาพองค์พระกลางดวงแก้วใส ๆ

ทำไมต้องฐานที่ ๗

ที่ต้องให้เอาใจมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ โดยการกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นภาพองค์พระกลางดวงแก้ว แล้วภาวนา สัมมา อะระหัง นั้นก็เพราะว่าต้องการให้ใจกลับมาสู่ฐานที่ตั้งดั้งเดิม ซึ่งอยู่ภายในตัวของเรา คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ณ ตรงนี้จะเป็นทางไปสู่อายตนนิพพาน คือ จะทำพระนิพพานให้แจ้งจะต้องอาศัยจุดเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

เมื่อเรารู้ว่าเราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ก็จะต้องเริ่มให้ถูกต้องเสียก่อน ถ้าเริ่มถูกต้องแล้ว เดี๋ยวจะคล่องตลอดเส้นทางเลย เอาใจกลับมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพราะปกติของใจเราจะถูกดึงออกไปข้างนอกตลอดเวลาเลย ทั้งตื่นทั้งหลับทั้งฝัน ออกไปทางตาบ้าง ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ไปในเรื่องราว

ที่เกี่ยวข้องกับผู้คน สัตว์ สิ่งของ การทำมาหากิน การครองเรือน การศึกษาเล่าเรียน การสนุกสนานเพลิดเพลินไปในทางโลก จากการได้เห็น ได้ยิน ได้ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสต่าง ๆ เหล่านั้น ใจมันถูกดึงไปตลอดเวลาเลย

หลับก็ถูกดึงไปฝัน ตื่นก็ถูกดึงเอาไปใช้ในกิจกรรมในชีวิตประจำวัน พอดึงไปเท่าไร มันก็ออกห่างจากต้นทางที่จะไปสู่อายตนนิพพาน เพราะฉะนั้นชีวิตจึงปราศจากความสุขที่แท้จริง ไม่เคยเจอะเจอเลย ไม่รู้จักด้วยซ้ำว่าความสุขที่แท้จริงมีลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร ทำอย่างไรถึงจะถึงตรงนี้ได้ เราไม่รู้จักเลย

แล้วแถมถูกโฆษณาชวนเชื่อว่า สิ่งนี้ สิ่งนั้น สิ่งโน้นคือความสุข เราถูกหลอมอย่างนั้นจากผู้ไม่รู้ หลอมด้วยสื่อต่าง ๆ ทุกสื่อ ที่ผ่านเข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ถูกหลอมว่าสิ่งที่เราได้เห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสเหล่านั้นคือความสุข สุขที่ดื่มได้บ้าง ที่เห็นได้บ้าง ที่ฟังได้บ้าง ที่ถูกต้องสัมผัสได้บ้าง ที่ฟุ้งฝันบ้าง ก็เหมาเอาว่านั่นแหละคือความสุข ได้ดูทีวีทัศน์ ดูหนัง ดูละคร ดูเพชรนิลจินดา ดูของสวย ๆ งาม ๆ เราถูกสอนให้เชื่อว่าถ้าได้ดูอย่างนี้แล้วจะเป็นสุข แล้วเราก็เลยเข้าใจว่า *คงใช่* จึงไปแสวงหา

หรือได้ยินเสียงเพราะ ๆ เสียงเพลงบ้าง เสียงธรรมชาติ เสียงทะเล เสียงคลื่นซัดฝั่ง เสียงน้ำตก เสียงเยินยอสรรเสริญอะไรพวกนั้น เราก็ถูกทำให้เข้าใจผิดว่า นั่นคือความสุข จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่

หรือได้ดมกลิ่นหอม ๆ หลากกลิ่น ไม่ซ้ำกันเลย ไม่ว่ากลิ่นนั้นจะมาจากคน จากสัตว์ จากสิ่งของ หรือจากวัสดุอะไรก็แล้วแต่ ได้ดมแล้วชื่นอกชื่นใจก็เข้าใจว่านี่คือความสุข

ได้ลิ้มรสเหมือนกัน เข้าใจว่าการได้รับประทานหรือได้ดื่มกินอะไรที่หลากรสหลากลีลาต่าง ๆ เหล่านั้น รสเปรี้ยวหวานมันเค็มไม่ซ้ำกันเลย เปรี้ยวอย่างเดียวก็ไม่ซ้ำเปรี้ยว หวานก็ไม่ซ้ำหวานอย่างนั้น เป็นต้น หรือได้ดื่มเครื่องดองของเมาไม่ซ้ำแบบว่านั่นก็คือความสุข เราถูกหลอมถูกสอนให้เชื่ออย่างนั้น

หรือการถูกต้องสัมผัส ตั้งแต่สัมผัสคน สัตว์ สิ่งของว่านั่นแหละคือความสุข หรือความฟุ้งฝันคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อยอย่างนั้น

ในชีวิตประจำวันโลกสอนเราหล่อหลอมเราอย่างนี้เราจึงเข้าใจไปอย่างนั้น แล้วก็แสวงหากันไปจนหมดเวลาในโลกซึ่งมีอยู่อย่างจำกัด หมดไปชาติหนึ่งฟรี ๆ แถมขาดทุนชีวิตเสียอีก เพราะชีวิตมีกฎแห่งกรรมคอยควบคุมอยู่ มันก็พัดพาเราไปท่องเที่ยวในสังสารวัฏ แต่เที่ยวอย่างนี้มันไม่ได้เที่ยวเหมือนไปเที่ยวทัวร์ต่างประเทศนะ มันไปท่องเที่ยวในอบายซึ่งเป็นความทุกข์ทรมาน

ความสุขแท้จริงเป็นเช่นไร

เราไม่รู้จักหรอก ความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร จนกว่าจะมาเจอผู้รู้ หรือคำสอนของผู้รู้ที่ท่านได้ผ่านชีวิตมาทุกระดับแล้ว จากสูงมาต่ำ จากต่ำไปสูง เคยเป็นตั้งแต่พระเจ้าจักรพรรดิ พระราชามหากษัตริย์ เศรษฐี มหาเศรษฐี ถึงยาจก วณิพก ผ่านนรกสวรรค์ผ่านมาหมดแล้ว แล้วท่านก็แสวงหาทางพ้นทุกข์จนไปพบความสุขที่แท้จริง แล้วสรุปได้ว่า

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่นนอกจากใจหยุดนิ่งไม่มี

คือ จะหาความสุขจากใจที่วิ่งไปอย่างนั้นมันไม่เจอ มันต้องเจอจากใจหยุดใจนิ่ง

หยุดเมื่อไรเราถึงจะรู้จักความสุข ถ้าหยุดเดี๋ยวนี้ก็จะได้รู้จักเดี๋ยวนี้ และก็จะเห็นความแตกต่างจากสิ่งที่เราเคยเข้าใจว่า ใช่เลย ปรากฏว่ามัน ไม่ใช่เลย และก็มาเจอใหม่ สุขที่เกิดจากใจหยุดนิ่ง นี่แหละถึงจะยอมรับว่า อย่างนี้ใช่เลย ต้องอย่างนี้ ผิดจากนี้ไม่ใช่

ชีวิตใครผ่านร้อนผ่านหนาวยิ่งผ่านมาหลายฤดูแล้วจะพบจะเข้าใจเลยว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมากระทั่งจะปลดเกษียณแล้ว หรือเกษียณแล้วยังไม่พอ จะปลดประจำการจากโลกไปแล้วถึงรู้ว่า เออ มันไม่ใช่จริง ๆ แต่มันก็หมดเวลาแล้ว หมดเรี่ยวหมดแรงไปแล้ว เพราะฉะนั้นผู้รู้คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย

สรุปรวมกันว่า ต้องหยุดนิ่ง

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่นนอกจากใจหยุดนิ่งไม่มี

แล้วสุขที่เที่ยงแท้ถาวรเป็นบรมสุขท่านก็ยกมาอีกว่า

นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ พระนิพพานเป็นบรมสุข

คือ มันมีสุขธรรมดา สุขปานกลาง และสุขอย่างยิ่งคือ บรมสุข

สุขธรรมดา คือ ผู้ที่มีความสมบูรณ์พร้อมในโลกมนุษย์อย่างเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ นั่นเขาเรียกว่าสุขธรรมดา เดี๋ยวมันก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา

สุขปานกลาง คือ สุขในสวรรค์ หรือสุขในฌานสมาบัติ แต่ก็ยังไม่มั่นคง เพราะมันยังหยุดไม่สนิท ยังมีกิเลสอาสวะเหนี่ยวรั้งออกมา เดี๋ยวก็หลุดจากสวรรค์ เดี๋ยวก็หลุดจากฌาน พอหลุดออกมายังไม่มั่นคงก็เจอทุกข์อีกแล้ว

ต้อง**บรมสุข คือ นิพพาน** ไม่มีอะไรเหนี่ยวรั้งออกมาแล้ว เพราะหมดจากโลภะ โทสะ โมหะ กิเลสอาสวะมันหมดสิ้นไป ผู้รู้ท่านก็จะบอกอย่างนี้แหละ *นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ* พระนิพพานเป็นบรมสุข ท่านยืนยันอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หมายถึงนิพพานมีอยู่แล้ว แต่ถูกกิเลสอาสวะมาบดบังดวงปัญญาของเราไม่ให้ไปรู้ไปเห็น หลับตาแล้วมันมืด มืดก็มองไม่เห็น ไม่เห็นก็ไม่รู้ ไม่รู้ก็ไม่เชื่อ มันเป็นอย่างนั้น

ดวงปฐมมรรค

เพราะฉะนั้นเบื้องต้น เราจึงต้องฝึกให้ใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้มันถูกต้นทางเสียก่อน โดยจะมีนิมิตหมายเกิดขึ้นมาว่าถูกแล้ว คือ เวลาใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน มันจะตกศูนย์วูบลงไป เหมือนหล่นลงไปแล้วก็จะมีดวงธรรมลอยขึ้นมาเป็นดวงใส ๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว ไม่ใช่กลมเป็นวงเวียนเป็นแผ่น ๆ ไม่ใช่

เป็นดวงกลมใสยิ่งกว่าความใสใด ๆ ในโลก ขึ้นอยู่กับใจหยาบหรือละเอียด ถ้าหยาบก็เห็นใสเหมือนน้ำ เหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้าได้ ถ้าดีกว่านั้นก็ใสเหมือนกับเพชร ถ้าละเอียดมากก็ใสเกินใส คือ เกินความใสใด ๆ ในโลก มันจะสุกใส เปล่งประกาย สว่าง

ธรรมดวงนี้พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือ ดวงปฐมมรรค นี่คือต้นทางเบื้องต้น หรือ หนทางไปสู่มรรคผลนิพพาน ปรากฏเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป๊ะเลย

เมื่อธรรมดวงนี้เกิดขึ้น นั่นแหละต้นทางพระนิพพานอยู่ตรงนั้น ยืนยันได้เลยว่าต้องไปถูกทาง ต้องไปสู่อายตนนิพพานหรือทำพระนิพพานให้แจ้งได้

เมื่อธรรมดวงนี้ปรากฏ จะใสแจ่มทีเดียว อยู่ในกลางฐานที่ ๗ เลย แล้วก็จะเห็นทางไปสู่นิพพาน อยู่ในกลางดวงนั้น มันจะมีจุดศูนย์กลางซึ่งเป็นจุดที่ใส ๆ ใสกว่าดวงธรรมนั่นแหละ เราต้องเข้าไปตรงกลางตรงนั้น ซึ่งจะเข้าไปเองเมื่อใจหยุดนิ่ง จะมาพร้อมกับความสุขมาก ๆ แล้วก็จะถูกกระแสธรรมจากอายตนนิพพานดูดเข้าไปข้างใน เราก็จะเห็นไปตามลำดับ เห็นดวงธรรมในดวงธรรม เห็นกายในกายเข้าไปเรื่อย ๆ

กายเป้าหมาย คือ กายธรรมอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เป็นกายที่บริสุทธิ์ที่สุด สว่างกว่าทุก ๆ กาย เป็นเป้าหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์ พอถึงกายธรรมอรหัตจะหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ จากกฎแห่งกรรม จากภพทั้ง ๓ จากกฎของไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเข้าถึงกายธรรมอรหัตจะหลุดหมดเลย

ความรู้ภายในที่มนุษย์ขาดแคลน

กายทั้งหมดนี้มีอยู่แล้วในกายมนุษย์ทุก ๆ คนในโลก แต่ไม่รู้ว่ามี และไม่เฉลียวใจว่ามี เพราะไม่เคยได้ยินได้ฟังเรื่องราวของกายในกาย

ที่ไม่ได้ยินได้ฟังก็มีหลายแบบ คือ พวกที่ห่างไกลพระพุทธศาสนา พวกที่อยู่ในร่มเงาพระพุทธศาสนาแต่มัวไปทำมาหากินไม่เอาใจใส่ก็ไม่ได้ยินเหมือนกัน หรืออีกประเภทพวกปิดตาตัวเอง พอไปเกิดในครอบครัวที่มีความเชื่อที่แตกต่างจากคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วก็หมกมุ่นกับความเชื่อนั้น ปิดหูปิดตาตัวเอง ไม่เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้ความจริงของชีวิตเพิ่มเติม พวกนี้ก็จะไม่รู้ไม่เฉลียวใจเหมือนกัน

หลาย ๆ สิ่ง หลาย ๆ อย่างมันบดบังเอาไว้ แต่ว่าเมื่อไรเราข้ามสิ่งเหล่านี้ไป ลืมไปก่อนชั่วคราวว่า เราเกิดมาในเชื้อชาติศาสนาและเผ่าพันธุ์ใด มีความเชื่อหลากหลายแค่ไหน และก็เปิดโอกาสให้ตัวเองก้าวเข้ามาศึกษาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต เราก็จะรู้ได้ว่า ในตัวของเรามีสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดที่ได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่เบื้องต้น ตั้งแต่กายมนุษย์ ทิพย์ พรหม อรูปพรหม กระทั่งกายธรรม แล้วชีวิตของเราก็จะสมบูรณ์ขึ้น

การเรียนรู้เรื่องพระพุทธศาสนาหรือเรื่องราวความจริงของชีวิตเป็นเรื่องสากล เหมือนเรามีความเชื่ออะไรก็ตาม ก็เป็นส่วนของความเชื่อ แต่เมื่อเราออกจากบ้านไปเข้าโรงเรียน จะประถม มัธยม เตรียมอุดม อุดมศึกษา มันก็มีความรู้ใหม่ที่เราจะต้องเรียนรู้ อย่างนั้นเรายัง

เปิดโอกาสให้ตัวเองเรียนรู้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งในใจเลย แล้วก็ได้รับความรู้เพิ่มเติม ถ้าหากทุกคนในโลกทำอย่างนี้ คือ เปิดโอกาสให้ตัวเองได้มาเรียนรู้ได้กว้างขวางขึ้น ความรู้ของเราก็จะสมบูรณ์ขึ้น การศึกษาหรือการแสวงหาความรู้ มันเป็นสิทธิเสรีภาพของมวลมนุษยชาติ แล้วมันเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เหมือนอากาศขาดไปเราก็ตายจากกายมนุษย์ ความจริงของชีวิต หรือความรู้ภายในขาดไปก็ตายจากความดี จากความรู้ที่แท้จริง เพราะฉะนั้นมันเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุก ๆ ชีวิตที่จะต้องศึกษา ไม่ว่าจะมีอาชีพใด เชื้อชาติ ศาสนา เผ่าพันธุ์ใด จะเพศไหน วัยไหน ก็จำเป็นจะต้องศึกษา แล้วต้องปฏิบัติให้เข้าถึงให้ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในตัว

ถ้าเราไม่ศึกษามันก็ผ่านไป เสียชาติที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ไปอีกชาติหนึ่ง แต่ถ้าเราให้โอกาสตัวเราได้มาศึกษา ก็จะพบว่า

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ

สุขอื่นนอกจากใจหยุดนิ่งไม่มี

นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ

นิพพานเป็นบรมสุข

นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา

พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ตรัสว่า พระนิพพานเป็นเยี่ยม

เวลาเรามาอยู่ในโลกนี้ จะศึกษาอะไร ต้องเอาผู้รู้แจ้งเป็นหลัก อย่าไปเอาผู้ไม่รู้จริงหรือผู้ไม่รู้อะไรเลย

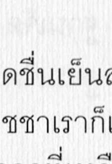
เป็นหลัก มนุษย์ในโลกนี้มักจะไปเชื่อผู้ไม่รู้จริง แต่กลับไม่เชื่อผู้ที่รู้แจ้ง ชีวิตของเราจึงมีแต่ความทุกข์ทรมาน ไม่พบกับความสุขที่แท้จริง

ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐี ชนชั้นกลาง หรือชนชั้นล่าง ต่างก็มีความทุกข์เป็นของตัวเอง ไม่ใช่ว่าทรัพย์สินเงินทองจะให้เราได้ในทุกสิ่งทุกอย่าง ก็ให้ได้บางอย่าง แต่บางอย่างก็ให้ไม่ได้

เพราะฉะนั้น หยุดกับนิ่งเราสามารถเข้าถึงได้ด้วยกำลังแห่งความเพียร และกำลังแห่งดวงปัญญาของเรา ที่จะทำให้ถูกหลักวิชชา เราเกิดมาเพื่อการนี้นะ เพื่อที่จะมาแสวงหาพระรัตนตรัยในตัว ที่จะนำไปสู่การทำพระนิพพานให้แจ้ง

ต่อจากนี้ไป เวลาที่เหลืออยู่นี้ อากาศกำลังสดชื่นเย็นสบาย กำลังบุญของลูกก็พร้อมที่จะเข้าถึงธรรมแล้ว หลักวิชชาเราก็เข้าใจกันอย่างดี เหลือแต่กำลังแห่งความเพียร ให้ใช้เวลาที่เหลืออยู่มาแสวงหาพระรัตนตรัยในตัวให้ได้ ให้ลูกทุกคนสมหวังดังใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

อาทิตย์ที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖



ฐานเจ็ด เสด็จเข้า นิพพาน
ฐานเจ็ด เผด็จมาร พ่ายแพ้
ฐานเจ็ด แหล่งสราญ ใจสุข
ฐานเจ็ด คือบ้านแท้ ลูกนั้นทุกคน

ตะวันธรรม

ฐานที่ ๗
ตำแหน่งของผู้รู้

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นตำแหน่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเราที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะว่าเป็นตำแหน่งเดียวที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะหรือความทุกข์ทั้งปวงได้ อย่างน้อยก็เข้าถึงความสุขภายใน สุขยิ่งใหญ่ที่ไม่มีประมาณอย่างที่เราไม่เคยเจอมาก่อนในชีวิต ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้เป็นตำแหน่งเดียวกันกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์นับอสงไขยพระองค์ไม่ถ้วน เมื่อท่านทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งแล้ว ใจก็มาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ หยุดนิ่งอย่างเดียวตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งบรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อพระองค์นำมาอบรมสั่งสอนพระสาวก พระสาวกก็ทำตามโดยนำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้

เมื่อทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งแล้ว ใจจะกลับมาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้วก็ตกศูนย์เข้าไปสู่ภายใน แล้วก็มีดวงธรรมเป็นดวงใส ๆ ลอยขึ้นมา

อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ

อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ยามเที่ยงวัน

สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านั้น แต่จะใสเหมือนน้ำบ้าง เหมือนกระจกบ้าง เหมือนเพชรบ้างหรือยิ่งกว่านั้นบ้าง แล้วแต่ตามกำลังบารมีที่ไม่เท่ากัน แล้วในที่สุดก็ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นพยานในการตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งมีมากมายนับไม่ถ้วนทีเดียว

เพราะฉะนั้นตำแหน่งฐานที่ ๗ จึงสำคัญมาก ซึ่งพญามารบดบังเอาไว้ไม่ให้เราได้มารู้ มาเห็น มาเข้าใจ หรือมาหยุดนิ่งตรงนี้ บดบังเอาไว้จนกระทั่งเราไม่รู้จักตำแหน่งนี้เลย ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ทำให้เราดับทุกข์ได้ อีกทั้งพญามารยังดึงใจของเราให้หลุดออกจากฐานที่ ๗ ตรึงไปติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ แล้วก็เอากฎแห่งกรรมบังคับเอาไว้ ใจก็จะวนเวียนอยู่

กับสิ่งเหล่านั้น ที่เรียกว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เนิ่นช้าต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน

เราจึงดำเนินชีวิตผิดพลาดตลอดเวลาที่ผ่านมาด้วยความไม่รู้ของเรา จนกระทั่งมีการบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นแหละ พระองค์ต้องสละชีวิตจนพบตำแหน่งนี้ ด้วยบารมีธรรม ๓๐ ทัศเต็มเปี่ยมบริบูรณ์แล้ว จึงพบตำแหน่งนี้

เพราะฉะนั้นนี่ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเลย ในการที่เราได้รู้จักฐานที่ ๗ ต้องถือว่าเป็นบุญของเราที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกาย พระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร ท่านสละชีวิตค้นพบสิ่งนี้กลับคืนมาใหม่ แล้วนำมาถ่ายทอดจนกระทั่งถึงเรา เราจึงรู้จักศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

เพราะฉะนั้นพึงหวงแหนตำแหน่งนี้เอาไว้ให้ดี อย่าให้ใจหลุดจากตำแหน่งศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หลุดจากตำแหน่งนี้ ใจก็จะมีแต่ความทุกข์ เพราะหลุดจากตำแหน่งแห่งความสุข หลุดจากตำแหน่งนี้ก็กลายเป็นผู้ไม่รู้อะไร ต้องอยู่ในตำแหน่งนี้ ต้องฝึกฝนไปเรื่อย ๆ ให้ชำนาญ ทำทุกวันโดยไม่มีข้อแม้ ข้ออ้าง เงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น

หยุดแรกนี่สำคัญมาก ทำให้เป็น อย่างนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ ให้เราได้มีประสบการณ์ภายใน รู้จักคำว่า *"ตกศูนย์"* มันมีอาการอย่างไร แล้วธรรมดวงแรกที่ปรากฏที่เรียกว่า *"ปฐมมรรค"* หรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั้นมีลักษณะ

เป็นอย่างไร มีสภาวธรรมเป็นอย่างไร ต้องทำตรงนี้ให้ชำนาญ ให้รู้จัก ทำซ้ำ ๆ อย่างช้า ๆ ชัด ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า อย่างเบาสบาย

ถ้าเราได้ครอบครองศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้ครอบครองดวงปฐมมรรค ต่อไปก็ง่ายแล้ว ไม่ว่าจะเป็นดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ที่เราได้ยินได้ฟังบ่อย ๆ นั้นก็จะปรากฏเกิดขึ้นให้เราได้รู้ ได้เห็น ได้เป็น ได้มีสภาวธรรมอย่างนั้น รู้จักอย่างแจ่มแจ้งว่า ทำไมเรียกว่า ดวงศีล เรียกว่า ดวงสมาธิ เรียกว่า ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็จะแจ่มแจ้งกันไปเรื่อย ๆ

ขึ้นอยู่กับหยุดแรก ถ้าเราวางใจเป็น ให้ความสำคัญกับตรงนี้ไม่ให้หลุดจากตำแหน่งนี้เลย แม้ว่าเราจะหลุดจากตำแหน่งอื่นทางโลกมาแล้วก็ตาม แต่ตำแหน่งนี้รอคอยเราอยู่ หลุดไม่ได้ หลุดเราก็กลายเป็นผู้ไม่รู้ หลุดก็เป็นผู้ที่มีแต่ความทุกข์ทรมานของชีวิต จิตก็จะไม่ผ่องใส ไม่บริสุทธิ์เต็มที่

เมื่อใดเห็นธรรมเมื่อนั้นเห็นตถาคต

ธรรมดวงแรกนี้สำคัญมาก ถ้าเราทำจนชำนาญ ทำได้คล่องแล้ว เราจะเข้าใจคำว่า *เมื่อใดเห็นธรรมเมื่อนั้นเห็นพระตถาคตเจ้า*

คือวันใดที่เราเข้าถึงปฐมมรรค หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง ในกลางของกลางดวงปฐมมรรค พอถูกส่วนเราก็จะค่อย ๆ เคลื่อนเข้าไปข้างใน แล้วก็เห็นไปตามลำดับ

เห็นดวงธรรมในดวงธรรม เห็นกายในกายจนกระทั่งไปถึงกายของพระตถาคตเจ้า คือ พระธรรมกายที่อยู่ในตัว เป็นกายผู้รู้

ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงของเรา มีลักษณะสวยงามมาก ได้ลักษณะมหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ เกตุดอกบัวตูม อิริยาบถสมาธิ นั่งอยู่บนแผ่นฌาน กลมแบนใส ๆ หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวของเรา นั่นแหละพระตถาคตเจ้าที่แท้จริงที่อยู่ภายในตัวของเรา ซึ่งมีลักษณะเหมือนพระตถาคตเจ้าที่อยู่ในกายพระมหาบุรุษ หรือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราก็เป็นกายธรรมเช่นเดียวกัน แต่ของท่านเป็นกายธรรมอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้ามีลักษณะหน้าตาเหมือนกัน ต่างแต่ขนาด ความบริสุทธิ์ ความใสที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเมื่อใดเห็นธรรมก็จะเห็นพระตถาคตเจ้าและก็จะเข้าใจคำว่า *"พระตถาคตเจ้า"* เพิ่มขึ้น

ชีวิตของโลกมายาจะสิ้นสุดเมื่อใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เราจะเข้าถึงชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริงซึ่งเป็นสัจธรรม คือสิ่งที่เป็นจริง เป็นชีวิตภายใน ชีวิตภายนอกเป็นชีวิตของโลกมายาไม่จีรัง ไม่มีสาระแก่นสารอะไรทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น ใจหยุดจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร ท่านเทศน์ย้ำอยู่เสมอว่า **"หยุดเป็นตัวสำเร็จ"** ที่จะทำให้แจ่มแจ้งทั้งเรื่องทางโลกและทางธรรม ทำให้แจ่มแจ้งเหมือนเราดึงของออกจากที่มืดมาอยู่กลางแจ้ง ก็จะเห็นชัดเจนว่า มันคืออะไรใจหยุดนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

ชีวิตคือการเข้ากลาง กลางใจที่หยุดนิ่งนั้นเรื่อยไป จึงจะพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามารที่เขาเอากิเลสอาสวะมา

บังคับบัญชาให้เราตกเป็นบ่าวเป็นทาสของเขา บังคับให้เรากระทำผิดทางกายวาจาใจด้วยความไม่รู้ แล้วก็เอาวิบากกรรมมาบังคับซ้ำไปอีก อีกทั้งเอาธาตุปิดธาตุบังไม่ให้รู้เรื่องราวสิ่งเหล่านี้ด้วย เราจึงต้องเสียเวลาในการเวียนว่ายตายเกิดมานับภพนับชาติไม่ถ้วน

การเกิดมาด้วยความไม่รู้เป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะชีวิตก็จะวนเวียนอยู่ในภพ ๓ อยู่ในคติทั้งสอง คือ สุคติกับทุคติ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้

เพราะฉะนั้นเมื่อมีการบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ่งเหล่านี้ก็หมดไป ด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ที่ให้ทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เรื่อยไปเลยอย่างสบาย ๆ เอาตรงนี้ให้ได้ซะก่อน ให้รู้จักว่าใจหยุดนิ่งเป็นอย่างไร ตกศูนย์เป็นอย่างไร ธรรมดวงแรกเป็นอย่างไร ความบริสุทธิ์เป็นดวงใส ๆ ถูกส่วนเป็นอย่างไร ทำความรู้จักตรงนี้ให้ดีให้แจ่มแจ้ง

เพราะฉะนั้นเวลาที่เหลืออยู่นี้ เราก็ฝึกใจให้หยุดนิ่งนุ่ม ๆ อย่างเบา ๆ สบาย ๆ ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ ประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบา ๆ ว่า สัมมา อะระหัง เรื่อยไปนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

อาทิตย์ที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



เวลามีค่าล้ำ บรรยาย
เกินกว่าทรัพย์มากมาย โกฏิล้าน
ใช้เพื่อหยุดมุ่งหมาย ไปสุดธรรมเฮย
จงอย่าได้เกียจคร้าน ปล่อยฟุ้งซ่านเสมอ

ตะวันธรรม

ม้าพยศ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...คราวนี้เราก็มาทบทวนหลักวิชชาที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านได้อบรมสั่งสอนมา ซึ่งสรุปได้ว่า **"หยุดเป็นตัวสำเร็จ"**

คือใจที่แวบไปแวบมาคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ เรานำกลับมาหยุดนิ่ง ๆ ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ตรงกลางท้อง เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จะเห็นได้ชัดต่อเมื่อใจหยุดได้สนิท

ท่านให้เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่ตรงนี้ จะนึกเป็นภาพหรือจะไม่นึกก็ไม่เป็นไร ภาพที่นึกเพื่อเป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา จะเป็นดวงแก้ว องค์พระใส ๆ หรือเป็นสิ่งที่เราคุ้นเคย จะเป็นเพชรนิลจินดา ผลหมากรากไม้ หรืออะไรก็แล้วแต่ที่เราคุ้นเคย จะต้องเป็นวัตถุที่นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ของกายวาจาใจ ทำให้ใจเราสูงส่ง ไม่กำหนัดยินดีในกาม ในความพยาบาท หรือความคิดเบียดเบียน เป็นต้น

นึกอย่างสบายที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พร้อมกับประคองใจของเราด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไปเลย คือให้นิมิตนี้เป็นเหมือนกับหลักของใจ ที่ผูกใจซึ่งซัดส่ายไปในเรื่องราวต่าง ๆ ให้มันหยุดนิ่ง ๆ ถ้าเราไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง ใจก็จะหยุดนิ่งได้

ใจเรามันเหมือนม้าพยศ ม้าพยศไม่ค่อยจะอยู่ในอำนาจของเรา มันก็จะแถก ๆ ไถ ๆ ไปตามอารมณ์ของมัน ใจก็เหมือนกัน เราอยากจะให้นิ่ง ๆ แต่มันก็จะคิดเรื่องโน้น เรื่องนี้ เรื่องคนบ้าง สัตว์บ้าง สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง สิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีตบ้าง สิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคตบ้างเหมือนม้าพยศ

เพราะฉะนั้นเราต้องจับมาผูกเอาไว้กับหลัก เหมือนเราเอาเชือกคล้องคอม้าแล้วผูกเอาไว้กับหลัก ใหม่ ๆ มันก็ดิ้นรนอยากจะหลุดจากหลัก วิ่งไปทางเหนือบ้าง ใต้บ้าง ตะวันออก ตะวันตก วิ่งไปจนสุดสายเชือก แต่มันก็ไม่หลุดจากหลัก วิ่งไปวิ่งมาในที่สุดมันก็หมดแรง หมดพยศ ก็จะหมอบอยู่กับที่ไม่ไปไหน

การนึกถึงนิมิตดวงใส ๆ หรือองค์พระใส ๆ หรือวัสดุอะไรที่เราคุ้นเคยก็ตาม นั่นก็คือหลักของใจ คำภาวนาเหมือนเชือกที่จะประคองใจเอาไว้ให้มาอยู่กับหลัก ใหม่ ๆ มันก็แวบไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เราก็นึกถึงดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ หรืออะไรก็ได้ที่ใส ๆ แล้วก็ภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไป จะกี่สิบ กี่ร้อย กี่พัน กี่หมื่น กี่แสนครั้งก็ได้ มันก็จะมีสักครั้งหนึ่งที่ใจมันหยุดนิ่ง

เวลาใจหยุดนิ่ง มันจะทิ้งคำภาวนาไปเอง มีอาการคล้าย ๆ กับว่าเราลืมคำภาวนา แต่ใจไม่ฟุ้ง หรือเกิดความรู้สึกว่า อยากอยู่

เฉย ๆ ไม่อยากจะภาวนา สัมมา อะระหัง ต่อไป ถ้าเป็นอย่างนี้ แสดงว่าใจหยุดแล้ว เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนา สัมมา อะระหัง ใหม่ ตอนนี้ใจมันยอมแล้ว มันหยุดแล้ว หมดพยศแล้ว ก็จะตรึกอยู่กับดวงใส ๆ หรือพระแก้วใส ๆ หรือถ้าเรานึกถึงเพชรนิลจินดา ภาพเพชรนิลจินดาก็จะมาปรากฏเกิดขึ้น สิ่งที่เราจะต้องทำต่อไปคือหยุดนิ่งเฉยอย่างนั้น มีสติกับสบายและสม่ำเสมอ ไม่ช้ามันก็จะถูกส่วนไปเอง

การถูกส่วน เราจะไปบังคับให้ถูกส่วนไม่ได้ มันจะเป็นของมันเอง เมื่อเรามีสติ มีความสบาย แล้วก็สม่ำเสมอ พอถูกส่วนมันก็จะหล่นวูบไปเลย เหมือนตกจากที่สูง วูบไปฐานที่ ๖ แล้วจะไปยกเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ ใสบริสุทธิ์โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ขึ้นมาเอง หลังจากนี้ก็ง่ายแล้ว ไม่ยากแล้ว มันยากตรงหยุดแรกที่ใจยังพยศอยู่

หรือเราจะไม่นึกภาพนิมิต แต่จะวางใจให้หยุดนิ่งเฉย ๆ ก็ได้ จะภาวนา สัมมา อะระหัง ด้วยก็ได้ ไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร แล้วก็วางใจนิ่ง ๆ ให้มีสติสบายสม่ำเสมอ เดี๋ยวใจก็จะค่อย ๆ โล่ง ค่อย ๆ ว่างไปทีละน้อย ๆ จนกระทั่งมันจะนิ่งไปเอง พอนิ่งแล้วมันก็จะค่อย ๆ ใสขึ้น ความใสในกลางความมืด เหมือนดาวประกายพฤกษ์ที่เจิดจ้าในคืนเดือนมืด แล้วหลังจากนั้นมันก็จะละเอียดลุ่มลึกลงไปเรื่อย ๆ ต้องอาศัยการฝึกฝน ค่อย ๆ สั่งสมบ่อย ๆ เราจะใจร้อนใจเร็วทำแบบ

ทางโลกไม่ได้ ต้องค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป สะสมความละเอียดไปเรื่อย ๆ

แล้วก็หมั่นสังเกตว่า วันนี้เราทำได้ดีเพราะอะไร ค่อย ๆ นึกทบทวนว่า เออ เราค่อย ๆ วางใจเบา ๆ อย่างนี้ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไมอย่างนี้ ถ้าจำได้แล้วต่อไปเราก็ทำอย่างนั้นอีก เดี๋ยวมันก็จะละเอียดลงไป

สมมติว่า วันนี้เราได้แค่ ๑ นาที ก็ให้ดีใจไว้เถอะ เออ เราสมหวังแล้ว หยุดนิ่งได้แล้ว ๑ นาที หรือหยุดนิ่งยังไม่สมบูรณ์ก็ไม่เป็นไร แค่รู้สึกตัวโล่ง ๆ ว่าง ๆ โปร่ง เบา สบาย ก็ถือว่าเราสมหวังแล้ว

บางคนเกิดมาในโลกนี้อายุตั้งร้อยปี ยังไม่รู้จักเลยว่าโล่งใจโปร่งใจเป็นอย่างไร ใจใส ๆ ใจหยุดใจนิ่งเป็นอย่างไร ยังไม่รู้จักเลย เพราะฉะนั้นเราได้แค่ ๑ หรือ ๒ นาที ดีใจเถอะ แล้วต่อไปมันก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

จำวิธีการที่จะไปถึง ณ จุดตรงนี้ให้ได้ แล้วก็หมั่นไปถึงตรงนี้บ่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เหมือนเราตอกตะปูที่ย้ำ ๆ เดี๋ยวมันก็มิดจนได้

ใจก็เช่นเดียวกัน หมั่นตรึก หมั่นหยุด หมั่นนิ่ง ค่อย ๆ ประคองไปเรื่อย ๆ เดี๋ยวจากฟุ้งมากก็จะฟุ้งน้อย จากฟุ้งน้อยก็จะไม่ฟุ้ง จากไม่ฟุ้งก็จะโล่ง ๆ โปร่ง เบา สบาย ใจเบิกบาน เดี๋ยวแสงสว่างก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้น เป็นแสงแก้วที่เนียนตาละมุนใจ แล้วมันก็จะละเอียดลงไป จนกระทั่งค่อย ๆ เจิดจ้าขึ้น นานขึ้น มีความสุขไปทุกขั้นตอนเลย เดี๋ยวดวงใส ๆ ก็จะปรากฏเกิดขึ้นเอง เพราะดวงธรรมมีอยู่แล้ว พอถูกส่วนก็มาเอง

ใหม่ ๆ ดวงใสก็ยังไม่ค่อยชัด เราก็หมั่นฝึกฝนไป ฝึกทำกันไปทั้งวัน ควบคู่กับการทำมาหากิน หรือภารกิจที่เรามีอยู่ในชีวิตประจำวัน แล้วก็พยายามตรวจตราให้กายวาจาใจเราสะอาดบริสุทธิ์เท่าที่เราจะทำได้ ดวงธรรมก็จะค่อย ๆ ชัดขึ้น ๆ กระทั่งสุกใสสว่าง

พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำบอกว่า ใจหยุดประเดี๋ยวเดียวได้บุญมากกว่าสร้างโบสถ์วิหาร ศาลาการเปรียญ สร้างวัดวาอารามเสียอีก เพราะอย่างนั้นยังเป็นแค่กามาวจร* ทำแล้วบางทียังไม่มีความปลื้มยังไม่มีความสุขเท่ากับใจที่หยุดนิ่งเลย แต่ใจหยุดประเดี๋ยวเดียว เรามีความปลื้มปีติมีความสุขแผ่ซ่านไปทุกอณูเนื้อทุกขุมทุกขนเลย มีความเบิกบานแช่มชื่นใจใส ความบริสุทธิ์ของใจก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นตรงนี้ได้อานิสงส์มากกว่าสร้างโบสถ์สร้างวิหาร ได้ไปเกิดในภพภูมิที่ประณีตกว่า ละเอียดกว่า

สิ่งเหล่านี้ลูกทุกคนทำได้ บารมีก็มีมากพอ เหลืออย่างเดียวคือความเพียรกับทำให้ถูกหลักวิชชาเท่านั้น เดี๋ยวก็สมหวัง

ส่วนใครที่ทำได้แล้ว เห็นดวง เห็นกาย เห็นองค์พระ ก็แตะใจเบา ๆ แตะไปเรื่อย ๆ ใช้ระบบสัมผัส แตะดวงใส ๆ แตะกายภายในใส ๆ

ที่ยังข้องอยู่ในกาม,ที่ท่องเที่ยวในกามภพ

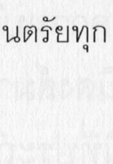
แตะองค์พระใส ๆ เดี๋ยวท่านก็จะดูดวูบเข้าไปข้างใน องค์พระในองค์พระก็ผุดผ่านขึ้นมามากมายก่ายกองทีเดียว ความสุขสดชื่นเบิกบานก็ยิ่งเพิ่มพูนขึ้น จากองค์หนึ่งไปสู่อีกองค์หนึ่งก็เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ไปเลย ทำให้ได้นะ

ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครง่วง ใครตึง ใครเครียด ปล่อยให้มันหลับไปเลยในกลางกาย ใครเมื่อยก็ขยับเบา ๆ ใครฟุ้ง ถ้าฟุ้งหยาบคือฟุ้งที่ควบคุมไม่ได้ก็ลืมตา แต่ถ้าฟุ้งละเอียดที่ควบคุมได้ เราก็ทำเฉย ๆ ไม่ต้องลืมตา ทำเฉย ๆ ไม่รู้ไม่ชี้เหมือนแขกมาเยือนบ้านเราไม่ต้อนรับเดี๋ยวเขาก็เก้อเขินกลับไป

ความฟุ้งที่รู้ตัวแล้วคุมได้ ไม่ต้องลืมตา ทำหยุดทำนิ่งเฉย ๆ เดี๋ยวฟุ้งนั้นก็จะหายไป แต่ถ้าฟุ้งหยาบ ควบคุมไม่ได้ สู้ไม่ไหว ให้ลืมตามาดูดวงแก้ว ดูองค์พระ เป็นต้น ให้ใจใส ๆ พอใจสบายดีแล้ว เราก็ค่อย ๆ หลับตาเบา ๆ ต้องฝึกซ้อมกันอย่างนี้นะลูกนะ

ให้ลูกทุกคนสมหวังดังใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยทุก ๆ คน ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๆ

อังคารที่ ๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ความสุขที่หยุดได้ ในกลาง
เป็นสุขสุดตามทาง พุทธเจ้า
สะอาดสงบสว่าง พราวแผ้ว
หยุดนิ่งทุกค่ำเช้า จักได้สุดธรรม

ตะวันธรรม

วิธีใช้บุญ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ............)

...เอาใจหยุดนิ่ง ๆ หรือทำความรู้สึกว่าอยู่ในกลางท้อง พร้อมกับนึกถึงบุญที่เราทำผ่านมานับภพนับชาติไม่ถ้วนจนกระทั่งมาถึงวันนี้ แม้เราจะจำไม่ได้ว่าในอดีตชาติที่ผ่านมาเราทำบุญอะไร แต่แค่เพียงเราจรดใจแล้วก็นึกนิดเดียวว่า บุญที่เราทำผ่านมาในอดีตนับภพนับชาติไม่ถ้วน น้อยบ้าง ปานกลางบ้าง มากบ้าง พอเรานึก ใจซึ่งเป็นธาตุสำเร็จอยู่แล้วก็จะไปเชื่อมกับกระแสธารแห่งบุญ มารวมเป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ใจเป็นธาตุสำเร็จ ถ้าเรานึกถึงใครบางคนที่ทำให้เราขุ่นมัว นึกถึงคำพูดเรื่องราวทั้ง ๆ ที่เขาก็ไม่ได้รู้เรื่องเลย และเหตุการณ์ก็ผ่านมานานแล้ว พอนึกก็จะมีอายตนะไปดึงดูดสิ่งเหล่านั้นมาทำให้เราขุ่นมัวได้ บุญก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรานึกถึงบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ แม้กาลเวลาผ่านมาเราจำไม่ได้ เพราะมันเป็นภพในอดีตก็ตาม หรือปัจจุบันจำได้บ้างไม่ได้บ้างก็ตาม มันก็จะไปเชื่อมกันกระทั่งมาถึงบุญล่าสุดที่เราทำผ่านไปก็จะไปเชื่อมกันมารวมเป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ในกลางท้องของเรา

ดวงบุญและคุณสมบัติของบุญ

ดวงบุญนี้จะกลมรอบตัวเหมือนดวงแก้วที่เจียระไนแล้ว ใสบริสุทธิ์เหมือนเพชรหรือยิ่งกว่านั้น จะใส ๆ แล้วก็สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านั้น แต่ว่าใสเย็น ไม่แสบตา ไม่เคืองตา เหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ แต่ว่ามันเย็นกว่านั้นนะ เย็นสบาย ไม่ใช่เย็นหนาวยะเยือก แต่มันเย็นสบาย

ดวงบุญนี้เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเราตั้งแต่ปุถุชนจนกระทั่งเป็นพระอริยเจ้า เช่น ทำให้เรามี

รูปสมบัติที่งดงาม แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือมีโรคน้อย อายุยืนยาว ทำให้เรามีโภคทรัพย์สมบัติ มีคุณสมบัติ มีความฉลาด มีความสามารถอะไรต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นต้น

บุญเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จทั้งมวลของชีวิต บางทีเราเรียนจบอย่างหนึ่ง จบแล้วก็ไม่ได้ใช้วิชาที่เรียนมา แต่กลับไปประสบความสำเร็จอีกอย่างหนึ่ง ทุกอย่างก็เป็นเรื่องของบุญนั่นแหละ บางครั้งก็ได้มาอย่างง่าย ๆ บางครั้งก็ต้องหนึ่งสมองสองมือเป็นต้น แต่ทุกอย่างมีบุญเป็นฉากหลังที่คอยเป็นเครื่องสนับสนุนให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต ในธุรกิจการงาน ในการศึกษาเล่าเรียน ปราศจากอุปสรรคต่าง ๆ หรือมีอุปสรรคน้อยเป็นต้น

บุญทำให้เราไปเกิดในสวรรค์ ในเทวโลก มีทิพยสมบัติมากมาย มีบริวารอันเป็นทิพย์ เป็นต้น แล้วก็ยังส่งผลให้เราได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ไปสู่อายตนนิพพานได้ ทั้งหมดมีบุญเป็นเครื่องสนับสนุนให้เราไปถึงตรงนั้น

บุญคือสิ่งที่เราได้ทำมา ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น จะมารวมอยู่เป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในกลางกาย ให้นึกถึงบุญนี้นึกเอาไว้เรื่อย ๆ บุญถึงจะสู้กับบาปอกุศลได้ บาปอกุศลก็จะส่งผลตรงกันข้ามให้เรามีอุปสรรคของชีวิต

เพราะฉะนั้นตอนนี้เราก็นึกถึงดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกาย ทำให้ติดเป็นอุปนิสัย และให้เป็นจุดเริ่มต้นที่เราจะหยุดใจเชื่อมกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ และเมื่อใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบายก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน

การนึกถึงบุญบ่อย ๆ จะทำให้บาปไม่ได้ช่อง แล้วจะทำให้ใจเรามีปีติ มีความสุข มีความเบิกบาน มีความภาคภูมิใจในกาลเวลาที่ผ่านมาที่เราได้ใช้ทุกสิ่งที่เรามีอยู่นั้นเป็นไปเพื่อการสร้างบุญ สร้างคุณงามความดี เช่นเดียวกับพระอริยเจ้า พระอรหันต์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือบัณฑิตนักปราชญ์ในกาลก่อน

เพราะฉะนั้นตอนนี้เราก็นึกถึงอย่างสบาย ๆ ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร ให้มีความรู้สึกว่า มีดวงบุญอยู่ในกลางท้องของเราที่เป็นดวงใส ๆ อย่างนี้ไปก่อนก็ได้

อย่าไปเพ่ง อย่าไปจ้อง อย่าไปเค้นภาพ เพราะจะทำให้เราเกิดความตึงเครียดที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ แล้วก็ไม่มีผลดีต่อการปฏิบัติ

เรามีวัตถุประสงค์จะให้ใจไปหยุดนิ่ง นุ่ม เบา สบาย ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ด้วยการเริ่มนึกถึงบุญเท่านั้น ส่วนชัดหรือไม่ชัดนั้นเป็นเรื่องที่ใจเราละเอียดแค่ไหน หยุดนิ่งไปได้ในระดับไหน ถ้าละเอียดมาก มันก็จะเห็นชัดเจนขึ้นมาเอง ถ้าละเอียดปานกลางความชัดเจนก็จะหย่อนลงมา ละเอียดน้อยก็แค่มีความรู้สึกว่ามีอยู่

แต่ ณ จุดที่เราเริ่มต้นจากความคิดที่ว่า *"มีอยู่"* นี้จะทำให้เข้าไปถึง *"มีจริง"* ต่อไป ถ้าเราให้โอกาสตัวเราโดยนึกอย่างนี้บ่อย ๆ ใน

ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ในทุก ๆ กิจกรรม ไม่ว่าจะทำมาหากิน ครองเรือน หรือศึกษาเล่าเรียนก็ตาม

ให้โอกาสตัวเราเองบ่อย ๆ ในการนึกถึงบุญ ไม่ช้าใจก็จะละเอียดขึ้นเอง ดวงบุญก็จะค่อย ๆ ชัดขึ้น ๆ แล้วก็จะเห็นชัดแจ๋วแจ่มแจ้งขึ้นมาในกลางท้องกลางกายของเรา ซึ่งในตอนนั้นความรู้สึกว่ามีร่างกายมันหายไป แต่ความรู้สึกว่า *อยู่ตรงกลาง* นั้นมีอยู่

สิ่งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ทำซ้ำ ๆ ให้ความสำคัญต่อสิ่งนี้ยิ่งกว่าชีวิตของเรา หรืออย่างน้อยก็เสมอเหมือนชีวิตของเรา นึกซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ เดี๋ยวใจก็จะค่อย ๆ คุ้นกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ และก็จะเคยชินในที่สุด เพราะฉะนั้นตอนนี้เราก็นึกไปอย่างสบาย ๆ

อย่าลืมปรับเปลือกตา ท่านั่ง การผ่อนคลาย ทำความรู้สึกนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ นี่คือวิธีการเดียวที่จะทำให้เราเห็นดวงบุญชัด แล้วใจก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน เข้าไปถึงพระรัตนตรัยในตัว ไม่มีอะไรที่จะง่ายไปกว่านี้อีกแล้ว ที่จะทำให้เราสมหวัง สมปรารถนาในชีวิต และถูกวัตถุประสงค์ของการมาเกิดเป็นมนุษย์

สิ่งที่ยากกว่านี้ที่เจอปัญหาและแรงกดดัน เรายังให้ความสำคัญทุ่มเทชีวิตจิตใจเพื่อการนั้น ทั้งที่ประโยชน์ที่ได้รับก็ไม่ค่อยจะคุ้มค่าเท่าไรกับสิ่งที่เราสูญเสียไป เช่น เงินตรา เวลาและอารมณ์ เป็นต้น เพราะฉะนั้นสิ่งที่คุ้มค่าสมกับที่เสียเงินตรา เวลา อารมณ์ ไม่มีอะไรที่จะง่ายหรือดีที่สุดกว่าการทำใจหยุดนิ่งเฉย ๆ ตรงนี้

หยุดเป็นตัวสำเร็จที่จะทำให้เราสมหวังในชีวิต พบกับความพึงพอใจอันสูงสุด เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ความบริสุทธิ์ของใจ อานุภาพของใจ ดวงปัญญา มหากรุณา ความรักและปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนาและเผ่าพันธุ์อย่างแท้จริง

เพราะฉะนั้นตอนนี้ให้เราหยุดใจ นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ผ่อนคลาย ตอนนี้เรากำลังนึกถึงดวงบุญเราก็นึกไป แล้วก็ประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง เรื่อยไป เวลาที่เหลืออยู่นี้เราก็ฝึกฝนกันไป ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



ขอบฟ้าว่าใหญ่กว้าง เพียงไร
แต่เล็กกว่าความใหญ่ พุทธแก้ว
ตรึกนิ่งหยุดภายใน ขยายออก
ครอบหมดฟ้าดินแล้ว นี่แท้อัศจรรย์

ตะวันธรรม

เราเป็น
ศูนย์กลางของจักรวาล

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

นั่งอย่างสบาย ๆ อย่าไปใช้กำลังในการบังคับใจ อย่าไปฮึดฮัด ให้นั่งแบบใจเย็น ๆ ใจใส ๆ นั่งแบบผู้มีบุญ แบบสุขุมาลชาติ เพราะเราสั่งสมบุญกันมาอย่างดีแล้วในทุก ๆ บุญที่ผ่านมา นับบุญทุกบุญทั้งในอดีตทั้งในปัจจุบัน พร้อมที่จะสนับสนุนให้เราได้หยุดนิ่ง ได้เข้าถึงดวงธรรม ถึงพระรัตนตรัยในตัวอย่างง่าย ๆ

เพราะฉะนั้นเราก็ต้องค่อย ๆ วางใจเบา ๆ สบาย ๆ ใจเบิกบาน หน้ายิ้ม ๆ ที่ออกมาจากภายใน ให้ใจใส ๆ เหมือนเราเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ศูนย์กลางของสรรพสิ่ง นิ่ง นุ่ม ละมุนละไม แบบสุขุมาลชาติ นุ่มเหมือนสำลี เบาเหมือนขนนกที่ล่องลอยไปในอากาศ อย่างสบาย ๆ ผ่อนคลาย ใจใส ๆ เยือกเย็น

แม้เห็นดวงหรือองค์พระใจก็ยังเฉย ๆ ไม่ตื่นเต้น ไม่เค้นภาพ ไม่ลุ้น ไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง มองเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ เบิกบาน แช่มชื่น ผ่องใส ให้ใจใสเป็นแก้วเป็นเพชร ใสปิ๊งเป็นเพชรไปเลย

กายเราก็ใส เบา สบาย ละมุนละไม นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ อย่างนี้เรื่อยไปเลย นี่จำวิธีการตรงนี้ไว้ให้ดี ไม่ว่าจะไปนั่งตรงไหน ไปฝึกให้ดีนะลูกนะ ฝึกทุกอิริยาบถฝึกอย่างนี้ ผ่อนคลาย เบา ปรือตา อย่าเม้มเปลือกตา เหมือนเราเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ใจจะได้ใส ๆ

ถ้าถูกส่วนแล้วมันก็จะตกศูนย์ไปเอง เดี๋ยวเราจะเห็นฐานที่ ๗ เอง มันจะเป็นดวงใสสว่าง ใสเหมือนเพชรต้องแสงอย่างนั้น แต่ประกายไม่ดีดลูกนัยน์ตา แต่ว่าจะดูดลูกนัยน์ตาเข้าไป จะใสปิ๊งยิ่งกว่าเพชรต้องแสงไปอีก คือความใสจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าทำถูกหลักวิชชานะ

ตอนนี้นิ่งอย่างเดียว นี่เราฝึกตัวของเรา ไม่ใช่เราโดนสะกดจิตนะ ไม่มีการสะกดจิต แต่ประคองใจของเราอย่างถูกหลักวิชชา นิ่งนุ่มละมุนละไม ไม่เม้มเปลือกตา ด้วยใจที่ใส เยือกเย็น บริสุทธิ์ เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังบุญ พลังบารมี พลังแห่งความดี นั่งแบบสุขุมาลชาติ สบาย ขยายไปเรื่อย ๆ นิ่ง ๆ ใช้ระบบสัมผัสแตะลงไปตรงกลางกาย ไม่ต้องใช้กด เอาแค่แตะเบา ๆ แตะเหมือนไม่แตะ นิ่ง สบาย ทำอย่างนี้เรื่อยไปเลยนะ

ศุกร์ที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗



กายธรรมควรเทิดไว้ ในใจ
เป็นสรณะภายใน เที่ยงแท้
กว่านี้ บ่ มีใด เทียบได้
น้อมนบท่านไว้แล้ ค่ำเช้าสุขเสมอ

ตะวันธรรม

มีความสุข
ทุกวันแม้วันตาย

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ............)

...ให้ความสำคัญกับการฝึกใจหยุดนิ่ง เพราะสิ่งที่เราทำนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตที่เรามาเกิดเป็นมนุษย์

เราควรยึดถือใครเป็นหลักในการดำเนินชีวิตก็ต้องเอาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหลัก ซึ่งแต่เดิมพระองค์ก็เป็นมนุษย์ธรรมดาอย่างพวกเรานี่แหละ แต่ผ่านการฝึกตัวซ้ำ ๆ มาหลายภพหลายชาติ ผ่านชีวิตมาทุกระดับ เป็นมามากกว่าที่เราเป็น และเป็นมายิ่งกว่าตัวเราได้เป็นหรือเคยเป็น และพระองค์ก็ไม่เห็นประโยชน์อันใดที่ได้เป็นสิ่งเหล่านั้นมาในอดีต จึงมาสู่เพศภาวะนักบวช คือ ปลีกวิเวกหาที่สงบสงัด แล้วก็หันมาฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ฝึกใจหยุดนิ่งจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต นอกนั้นเป็นเรื่องรองลงมา เรื่องการทำมาหากินก็สำคัญเหมือนกัน แต่ว่ารองลงมา เพราะเราต้องมีปัจจัย ๔ หล่อเลี้ยงสังขาร เพราะฉะนั้นทำมาหากินก็ทำไป ฝึกใจหยุดนิ่งก็ทำไป ให้ภารกิจกับจิตใจไปคู่กัน เราต้องทำความเข้าใจกันให้ดี ถ้าเราเข้าใจแจ่มแจ้งซาบซึ้งมันก็จะสอนตัวเองได้

แต่เดิมความรู้สึกว่าพยายามหรือฝืนที่จะทำสมาธิ ความรู้สึกนี้มันก็จะล่มสลายไป เพราะมีความรู้สึกว่ามันจำเป็นเหมือนลมหายใจเข้าออกที่เราต้องหายใจทุกวันเพื่อการดำรงอยู่ ชีวิตภายในก็เช่นเดียวกันจะเจริญก้าวหน้าได้ก็ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างสม่ำเสมอ

เมื่อเราทราบอย่างนี้ว่าอะไรสำคัญอันดับ ๑ อันดับ ๒ แล้ว การจัดระบบระเบียบของชีวิตเราก็จะดีขึ้น จะทำให้ชีวิตเราอยู่เหนือปัญหา เหนือสิ่งแวดล้อมที่มีความทุกข์ทรมาน แล้วเราก็จะได้เข้าถึงที่พึ่งภายใน เราพึ่งตัวเราเองได้ และเราก็จะเป็นที่พึ่งให้กับผู้อื่นได้ สังคมก็จะเกิดความสงบร่มเย็น

เราจะมีสุขทุกวันทุกคืนไปจนกระทั่งหมดอายุขัย ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติที่เศรษฐี มหาเศรษฐีต้องการ แต่เขาขาดแคลนความรู้ตรงนี้ว่า อะไรจะทำให้เขาเกิดความพึงพอใจสูงสุด เมื่อเขาเข้าใจว่าทรัพย์เป็นสิ่งที่จะทำให้เขาได้ความรู้สึกเช่นนั้น เขาก็แสวงหาทรัพย์

แต่เมื่อได้มาแล้วก็อยากได้อีกโดยไม่มีที่สิ้นสุด แล้วก็ไม่เจอความพึงพอใจอันสูงสุด ที่เป็นอย่างนี้เพราะเขายังไม่รู้ว่า เขายังไม่รู้อะไรเลย เขาไม่รู้ว่าตัวเองไม่รู้ ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง

ทีนี้เมื่อเราได้ถึงจุดที่เราพึ่งตัวเองได้ เราก็จะเป็นที่พึ่งกับเพื่อนมนุษย์ได้ ชีวิตเราก็จะพบกับความพึงพอใจสูงสุดทุกวันทุกคืน ซึ่งมันจะเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ณ จุดที่หยุดนิ่งตรงนั้น เราจะมีความผุดรู้มีดวงปัญญาเกิดขึ้นมาว่า มันมีความสุขยิ่งกว่านี้ มีความนิ่งที่นิ่งกว่านี้อีก ที่เรายังไปไม่ถึง และเราต้องไปให้ถึง ความรู้สึกนี้ก็จะจูงใจให้เราหยุดในหยุด นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ เอง

การแสวงหาก็จะทำให้เราพบนิ่งในนิ่งเข้าไป หยุดในหยุดเข้าไปกลางในกลางเข้าไป แล้วก็จะพบสุขในสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ความรู้แจ้งเพิ่มขึ้น ความไม่รู้ก็ค่อย ๆ หดหายไป เหมือนดวงอาทิตย์ผุดขึ้นมาในยามเช้า แสงเงินแสงทองเกิดขึ้น ความมืดก็ค่อย ๆ หดหายไปกระทั่งถึงความสว่างที่สูงสุด ความมืดก็หมดสิ้นไป นี่ก็เช่นเดียวกันเพราะฉะนั้นลูกก็ต้องให้ความสำคัญกับตรงนี้นะ หยุดกับนิ่งนี่แหละสำคัญมาก ๆ

เมื่อเรามีชีวิตที่มีสุขเพิ่มขึ้นทุกวัน อย่างนี้จะไม่เรียกว่าชีวิตในฝันหรือในอุดมคติแล้วเราจะเรียกว่าชีวิตอะไร มีสุขทุกวันกระทั่งถึงวันที่กายมนุษย์หยาบนี้จะแตกดับไป ซึ่งเป็นปกติธรรมดาของร่างกาย เช่นเดียวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย

แม้ร่างกายจะแตกดับก็ไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์ สุขแม้กระทั่งวันตาย และตายแล้วก็ยังมีสุขเพิ่มขึ้นด้วยกายใหม่ที่ประณีตกว่ากายเดิม เหมือนเปลี่ยนภาชนะที่เป็นกระเบื้องเก่า ๆ ผุ ๆ พัง ๆ ไปเป็นภาชนะทองคำที่ประณีตขึ้นไปเรื่อย ๆ

ชีวิตอย่างนี้ลูกทุกคนลองถามตัวเองว่า เราไม่ต้องการหรือ ชีวิตที่มีความสุขตลอดเส้นทางกระทั่งถึงวันตาย และภายหลังจากตายแล้ว เป็นชีวิตในอุดมคติที่มนุษย์ทั้งหลายทั่วโลกเขาไม่รู้กัน

พระอริยเจ้าท่านมีชีวิตอย่างนี้แหละ มีสุขเพิ่มขึ้นทุกวันทุกคืนตลอดเวลา แม้ว่าสังขารจะแก่ จะเจ็บ หรือจะตาย แก่ก็แก่ไปแต่ใจก็ยังเป็นสุข เจ็บก็เจ็บไปแต่ใจก็เป็นสุข ตายก็ตายไปแต่ใจก็เป็นสุข สุขตลอดเลย สุขด้วยวิธีการที่ประหยัดที่สุด ที่ไม่ต้องเสียเงินทองอะไร นอกจากเสียเท่าเดิม ที่เป็นค่าอาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า ยารักษาโรคเท่านั้น แต่ประโยชน์ที่ได้รับมันยิ่งใหญ่เกินควรเกินคาด

เมื่อเราฝึกมาถึงในระดับหนึ่ง นั่งไปได้นาน ๆ ชั่วโมงหนึ่งแล้วมันก็เลื่อนเวลาของมันออกไปเอง ออกไป ๒ ชั่วโมง ประเดี๋ยวเดียว

เราลืมตาขึ้นมานึกว่า ๑๐ นาที แล้วมันก็ขยับเขยื้อนเวลาไปอีก ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ไปเรื่อย ๆ สุขก็เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

นี่แหละจ้ะ เป็นเครื่องยืนยันว่าลูกมีบุญมากที่ได้ยินเรื่องราวเหล่านี้ ในขณะที่ชาวโลกทั้งหลายไม่เคยได้ยิน แต่ว่าจะมีวาสนาหรือไม่ อยู่ที่ลูกนำไปปฏิบัติด้วยตัวของตัวเองเท่านั้น มีบุญแล้วก็ต้องมีวาสนาที่จะน้อมนำไปปฏิบัติ เพื่อให้มันเกิดผลที่เรียกว่าปฏิเวธ ให้มีประสบการณ์ภายใน ซึ่งใครทำแทนกันไม่ได้

เพราะฉะนั้นเวลาที่เหลืออยู่นี้ ลูกฝึกไป ฝึกใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ไม่ต้องคำนึงถึงดินอากาศฟ้า มันก็เป็นอย่างนี้ตลอดชาติ เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวฝน เดี๋ยวหนาว หนาวแล้วก็ไปร้อน ร้อนก็ไปฝน ฝนก็ไปหนาว ก็วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติธรรมดา เพราะฉะนั้นก็นั่งไป ทำความเพียรกันไป ให้ลูกทุกคนสมหวังดังใจ เข้าถึงพระธรรมกายภายในกันทุกคนนะ

อาทิตย์ที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



อย่าหายใจทิ้งเปล่านะลูกเอ๋ย
ออกเข้าเคยหยุดนิ่งดิ่งกลางศูนย์
ก็ให้ทำอย่างเคยจักจำรูญ
บุญเพิ่มพูนทับทวีทุกวี่วัน

ตะวันธรรม

ความพร้อม
ไม่มีในโลก

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...การทำใจให้บริสุทธิ์เพื่อเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวไม่จำกัดกาลเวลาและสถานที่ ที่ตรงไหนที่เรานึกถึงพระรัตนตรัย สถานที่ตรงนั้นเป็นอริยะ เป็นที่สว่างที่บริสุทธิ์เป็นแหล่งกำเนิดแห่งบุญกุศลขึ้นมาในใจของเรา

เพราะฉะนั้นเราหมั่นฝึกฝนไปเรื่อย ๆ ทั้งหลับตาลืมตา ทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่ แม้ในห้องน้ำที่เราจะต้องไปขับถ่ายอาหารเก่า อาบน้ำอาบท่า ล้างหน้า แปรงฟัน ก็เป็นสิ่งที่สมควรทำอย่างยิ่ง

ฝึกทุกวัน แล้วก็หมั่นสังเกตว่า เราวางใจอย่างไร นึกอย่างไร ประคองใจอย่างไร วันนี้ใจจึงอยู่ที่ศูนย์กลางกายอย่างนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบาสบายได้ต่อเนื่อง หรือวันใดเราทำอย่างไรจึงได้ผลตรงกันข้าม สิ่งนี้ไม่มีใครทำแทนกันได้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวของเราเอง

เราต้องสังเกต ต้องแก้ไขและพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องโดยไม่จำกัดกาลเวลาและสถานที่

อย่าไปคอยความพร้อมแล้วจึงค่อยทำ เพราะความพร้อมในโลกมนุษย์นี้หาได้ยากอย่างยิ่ง ความพร้อมอยู่ที่เราลงมือทำอย่างต่อเนื่องเท่านั้นเอง ทำทุกสิ่งควบคู่กันไป ปัญหามีเราก็แก้ งานในชีวิตประจำวันเราก็ทำไป บุญก็ต้องสร้าง สมาธิก็ต้องนั่ง ทำทุกสิ่งไปพร้อม ๆ กัน อย่าไปคอยให้ทุกสิ่งพร้อม เพราะความตายไม่มีนิมิตหมาย และความพร้อมจริง ๆ หาได้ยากยิ่ง

แม้แต่บรมโพธิสัตว์เจ้าชายสิทธัตถะ ซึ่งพระองค์มีความพร้อมมากกว่าเราในทุกด้าน ท่านยังต้องสละทุกสิ่ง ปลีกวิเวกหาที่รื่นรมย์ในการแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าที่ท่านมีอยู่ ก็แปลว่า ความพร้อมอยู่ที่ใจท่านพร้อมลงมือทำทันที นับประสาอะไรกับเรา ซึ่งหยาบ ๆ นี้เราไม่มีความพร้อมเท่ากับท่าน ดังนั้นเราก็ต้องทำควบคู่กันไป

เพราะฉะนั้นตอนนี้เราก็ประคองใจไป นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ นึกถึงดวงใส ๆ หรือองค์พระใส ๆ ในกลางท้องของเราให้ต่อเนื่อง

บางครั้งใจแวบไปคิดเรื่องอื่นบ้างก็ช่างมัน เพราะเรากำลังเป็นนักเรียนใหม่ ยังฝึกฝนอยู่ กับเราไม่ค่อยจะให้โอกาสตัวเองนั่งนาน ๆ

นิ่งนาน ๆ เรานั่งบ้าง ไม่นั่งบ้าง มันก็นิ่งบ้าง ไม่นิ่งบ้าง เพราะฉะนั้น เราก็ค่อยประคองใจ ถ้ามันแวบไปเราก็ดึงกลับมาก็แค่นั้นเอง และก็ประคองต่อไป หยุดใจไว้เรื่อย ๆ

ใจที่ถูกส่วน

นึกถึงดวงหรือองค์พระให้ต่อเนื่อง นึกว่า *"มีอยู่"* และก็อยู่ตรงนั้นอย่างเบา ๆ สบาย ๆ แล้วเดี๋ยวก็ถูกส่วนเอง ตรงนี้ขึ้นอยู่กับว่าเราฝึกฝนบ่อยไหม

ถ้าฝึกฝนทุกวันมันจะค่อย ๆ ปรับปรุงของมันเอง จนกระทั่งก้าวไปสู่ความถูกส่วน ซึ่งตอนนั้นเราก็จะรู้ได้ด้วยตัวของเราเองว่า ถูกส่วนเป็นอย่างนี้ เพราะว่าเมื่อถึงตรงนั้นใจมันอยากจะอยู่อย่างนั้นนาน ๆ และก็ไม่มีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเห็นหรือไม่เห็น

อยากอยู่กับอารมณ์อย่างนี้ พึงพอใจอย่างนี้นาน ๆ โดยไม่หวังสิ่งใดเป็นเครื่องตอบแทน อะไรจะเกิดหรือไม่เกิดก็ไม่ได้กังวล จะมืดหรือสว่างก็ไม่กังวล จะมีภาพมาให้เห็นหรือไม่มีให้เห็นก็ไม่กังวล สรุปว่าไม่กังวลกับอะไรทั้งสิ้น นั่นแหละถูกส่วน และใจก็จะเริ่มรู้สึกนุ่ม ไม่กระด้าง ความนุ่มของใจที่สัมผัสได้ เหมือนเราสัมผัสผ้านุ่ม ๆ วัตถุที่นุ่ม ๆ แล้วเราก็มีความรู้สึกว่านุ่ม ๆ

ใจที่นุ่มนวล

ใจเมื่อนุ่มนวล เราก็จะรู้ด้วยตัวของเราเองว่าใจนุ่มนวลแล้ว ถ้านุ่มนวล ใจก็จะนิ่งนาน นานขึ้นไปเรื่อย ๆ โดยไม่เดือดเนื้อร้อนใจกับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น

แล้วจะไม่สนใจสิ่งที่เราเคยได้ยินได้ฟังจากเพื่อนกัลยาณมิตร ที่มาเล่าประสบการณ์ภายในของตัวเองหรือของคนโน้นคนนี้ เราจะไม่สนใจมากเกินไป สนใจแค่เป็นเพียงกำลังใจให้กับตัวเองว่า สักวันหนึ่งเราก็จะมีประสบการณ์ภายในเช่นเดียวกับเขา ที่จะนำมาเล่าเป็นธรรมทานแบ่งปันให้กับเพื่อนมนุษย์

ถึงตอนนั้นใจก็จะเริ่มนิ่ง นุ่ม นาน แล้วก็มีความสุขเล็ก ๆ หรืออย่างน้อยก็ไม่สุขไม่ทุกข์ ที่เขาเรียกว่า อทุกขมสุข คือ ไม่สุขแต่มันก็ไม่เป็นความทุกข์ มันจะเป็นกลาง ๆ เฉย ๆ แต่ยังไม่มีความสุขอย่างที่เรายอมรับว่ามีความสุข

แต่ ณ จุดนั้น ถ้าเราประคองต่อไป จากอทุกขมสุขหรือไม่สุขไม่ทุกข์นั้น ใจก็จะประณีตขึ้น เหมือนถูกกรองถูกกลั่นให้ละเอียดเข้าไปเป็นชั้น ๆ ใจจะใสขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ความสุขก็จะเริ่มมา ในเบื้องต้นจะรู้สึกโล่ง โปร่ง เบา สบาย ไม่อึดอัด ไม่คับแคบ ไม่มีข้อจำกัดสำหรับกายมนุษย์ว่า จะต้องโตเพียงแค่นี้ มีขอบเขตเพียงแค่นี้ แต่ดูเหมือนเส้นรอบวงขอบเขตของกายถูกตัดออกไป

ถ้าเป็นบ้านก็เหมือนกับพังฝาออกไป แล้วก็จะค่อย ๆ ขยายขึ้นไป กว้างขึ้น รู้สึกตัวโตขึ้น พองขึ้น ขยายขึ้น เบ่งบานขึ้น ซึ่งความเบ่งบานของใจที่ขยาย มาพร้อมกับความสุขที่เราสัมผัสได้ และยอมรับว่า เออ เรามีความสุข ซึ่งแตกต่างจากที่เราเคยเจอบ้างนิดหน่อยแล้ว เหมือนไปเหยียบชานเรือนแห่งความสุข คล้าย ๆ กับเราเข้าไปใกล้แหล่งน้ำตก หรือชายทะเล เราได้ยินเสียงน้ำตก เสียงคลื่นกระทบฝั่ง แล้วมีความรู้สึกว่า เออ เราใกล้สิ่งนั้นเข้าไปแล้ว

ถ้าได้รับละอองน้ำกระเซ็นมาก็เริ่มมีความรู้สึกสดชื่นเล็ก ๆ ขึ้นมา ความสุขภายในก็เช่นเดียวกัน มันก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น

ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์

สิ่งที่เราจะต้องทำมีเพียงอย่างเดิมอย่างเดียว คือ หยุดนิ่งนุ่ม เบา สบาย เฉย ๆ ไม่ว่าจะมีความสุขเพิ่มขึ้นแค่ไหนก็เฉย ๆ มีภาพมาปรากฏให้เห็นก็เฉย ๆ มีแสงสว่างเกิดขึ้นก็เฉย ๆ อย่าไปแสวงหาคำตอบ ต้องหัดทำตัวเป็นมนุษย์หุ่นยนต์ที่ไม่มีมันสมอง คิดไม่เป็น วิเคราะห์ไม่เป็น วิจัยวิจารณ์ไม่เป็น นิ่งอย่างเดียว แช่อิ่มอยู่ในความสุขสบายนั้นไปเรื่อย ๆ

อย่าเพิ่งไปอยากรู้อะไร ในเมื่อมันยังไม่ถึงเวลา อย่าเพิ่งไปชิงสุกก่อนห่ามในการเรียนรู้ เพราะเราเพิ่งจะฝึกให้ได้หยุดแรก และหยุดแรกเกิดขึ้นก็มีประสบการณ์ภายในระดับหนึ่ง เหมือนเพิ่งเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ อย่าไปถึงขั้น Advance ว่า ทำไมไม่เรียก ก.ไผ่ ทำไมเรียก ก.ไก่ เพราะมันยังไม่ถึงเวลา

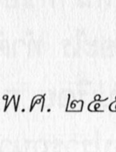
หน้าที่ของเราคือ นิ่ง นุ่ม เบา สบาย ผ่อนคลาย เฉย ๆ ไม่คิดอะไร ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์อย่างนั้นแหละ นิ่ง ๆ มีอะไรให้ดูเราดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น เดี๋ยวเราจะสมปรารถนาในชีวิต ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ อย่างที่มหาเศรษฐีของโลกไปไม่ถึง ไม่มีอะไรที่จะง่ายไปกว่านี้ ที่ทำใจหยุดนิ่งนุ่มเบา สบาย ผ่อนคลาย มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

มีดวงมาให้ดู เราก็ดูดวง มีแสงสว่างมาให้ดู เราก็ดูแสง ไม่ต้องไปคิดต่อว่าแสงมาจากไหน ใครเอาไฟมาส่องเรา เราลืมปิดไฟหรือเปล่า ซึ่งมักจะเป็นกันเป็นส่วนมาก สำหรับนักเรียนใหม่ที่ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์ไม่เป็น ทำให้ใจต้องถอยหลังกลับมาสู่จุดเริ่มต้นใหม่อีก ก็เท่ากับเราไปสกัดกั้นความก้าวหน้าของใจที่ต้องการความละเอียด ด้วยความขี้สงสัยของเรานั่นเอง

เมื่อมันยังไม่ถึงเวลาที่จะสงสัย เราก็อย่าเพิ่งไปทำตอนนั้น แต่ถ้ามันถึงเวลาแล้ว เมื่อเราเข้าถึงธรรมกาย ศึกษาวิชชาธรรมกายได้แล้ว ตอนนั้นแหละเราจะเริ่มเอาคำถามขึ้นมาใช้ถามกับเรา อย่างเช่น ทำไมต้องเป็นดอกบัว ดอกบัวมีความเกี่ยวข้องกับความดีและพระพุทธศาสนาอย่างไร ก่อนเรามาเกิดเรามาจากไหน อะไรอย่างนี้เป็นต้น

แต่ตอนนี้เราเป็นนักเรียนอนุบาล กำลังฝึกเรื่องหยุดนิ่ง ซึ่งเราไม่เคยฝึกกันมาก่อนในชีวิต ก็ต้องให้มันเป็นไปตามขั้นตอนของการศึกษาเรียนรู้ชีวิตภายใน มันมีความลับของชีวิตอีกเยอะแยะที่เราจะต้องเรียนรู้ ซึ่งเราก็ยังไม่รู้ด้วยว่าอะไรคือความลับของชีวิตอีกมากมาย เวลาที่เหลืออยู่นี้เราก็ฝึกฝนกันไป ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



หยุด คือสุดยอดแท้ ศาสตร์ศิลป์
หยุด พระธรรมหลั่งริน ธารแก้ว
หยุด อาจเผด็จสิ้น มารพ่าย
หยุด นิ่งดิ่งได้แล้ว สุขล้ำปริยาย

ตะวันธรรม

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ............)

...สำคัญอยู่ที่หยุดกับนิ่ง หยุดกับนิ่งสำคัญกว่าอื่นใดทั้งหมด ภาพที่เราเห็นนั้น ต้องสักแต่ว่าเห็น หรือสักแต่ว่าดู สักแต่ว่ามอง จะเป็นภาพอะไรก็แล้วแต่ ให้ดูไปอย่างนั้นเอง อย่าลืมคำนี้ แล้วก็ต้องให้ได้อย่างนี้ด้วย คือดูไปอย่างนั้นเอง

การดูไปอย่างนั้นเอง โดยไม่ได้คิดอะไร มันจะทำให้ใจหยุดนิ่งได้ดียิ่งขึ้น เพราะเรามุ่งไปที่การหยุดของใจไม่ได้มุ่งไปที่ภาพ ไม่ได้มุ่งไปที่แสงสว่างที่เราได้เห็น เรามุ่งในการหยุดใจเป็นหลัก

การหยุดใจนี้เป็นตัวสำคัญทีเดียว ที่พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำท่านย้ำเสมอว่า **"หยุดเป็นตัวสำเร็จ"** ท่านไม่ได้พูดถึงเรื่องอื่นเลย ท่านบอกหยุดสำคัญ ต้องหยุดใจให้ได้ ไม่ว่าจะหยุดในกลางความมืด หรือหยุดในกลางความสว่าง หยุดในกลางดวง หยุดในกลางกายภายใน หรือหยุดในกลางองค์พระ ท่านมุ่งเรื่องหยุดอย่างเดียว **"หยุดเป็นตัวสำเร็จ"** จำตรงนี้นะลูกนะ ซึ่งมักจะฟังผ่านกัน

มโนปณิธานของหลวงพ่อ

หลวงพ่อ เมื่อบวชแล้วได้ตั้งมโนปณิธานว่าจะพูดเรื่องหยุดอย่างเดียว ๓๐ กว่าปี พูดเรื่องหยุดเป็นหลัก เรื่องอื่นเป็นรอง พยายามหาวิธีการให้ทุกคนให้ความสำคัญกับการหยุดนิ่ง เพราะ **"หยุดเป็นตัวสำเร็จ"** เพราะฉะนั้นจะได้ยินได้ฟังหลวงพ่อพูดบ่อย ๆ เรื่องหยุดกับนิ่ง ๓๐ กว่าปีมา พูดซ้ำ ๆ ซาก ๆ ทุกวันอาทิตย์ หรือทุกครั้งที่เจอ พูดแต่หยุดกับนิ่งอย่างเดียว เพราะหยุดนิ่งเป็นสิ่งสำคัญ

ก่อนหน้าที่จะมาเจอคุณยายอาจารย์ฯ ตั้งแต่อายุ ๑๖-๑๙ อ่านพระไตรปิฎกมา มีกี่เล่มก็อ่านหมดนั่น ตำรับตำราเล่มไหนว่าดีก็อ่านกันไป แล้วในที่สุดก็ได้ข้อสรุปว่าเราต้องหาครูบาอาจารย์ที่จะสอนการปฏิบัติ จะอ่านทางด้านทฤษฎีด้านปริยัติอย่างเดียว มันเหมือนอ่านแผนที่ เราก็จะยังไม่ได้รับรสแห่งธรรม ไม่รู้ว่ามีรสมีชาติอร่อยอย่างไร ฉะนั้นจึงได้แสวงหาครูบาอาจารย์ ฝึกมันทุกแบบที่มีอยู่ในสมัยนั้นเท่าที่เวลาจะอำนวยให้ และตอนสุดท้ายก็มาเจอคุณยายอาจารย์ฯ จึงได้รู้ว่า หยุดสำคัญ เป็นตัวสำเร็จ

และมันก็สำคัญจริง ๆ เพราะการเข้าถึงปฏิเวธ หรือการเข้าถึงประสบการณ์ภายใน จะมัวแต่อ่านแต่ฟังอย่างเดียวมันเข้าไม่ถึง ต้องปฏิบัติด้วย ต้องหยุดกับนิ่ง

เพราะฉะนั้นจึงจับหลักตรงนี้ หยุดนิ่งเรื่อยมา ได้เรียนรู้จากคุณยายอาจารย์ฯ ท่านก็สอนแต่เรื่องหยุดกับนิ่ง พอใจยิ่งหยุดยิ่งนิ่งมันก็ยิ่งดิ่งไม่หยุด มันขยายกว้างขวางไปเรื่อย ๆ ใหญ่โตโอฬารเลย ความรู้เราก็กว้างขวาง แต่เป็นความรู้ที่แตกต่างจากที่ได้อ่านได้ฟังมา มันมีรสมีชาติมากกว่ากัน ในระดับของปฏิเวธ ที่เกิดจากการหยุดการนิ่ง จึงเห็นว่าหยุดมีความสำคัญอย่างยิ่ง

ถ้าทำตรงนี้ไม่ได้ อย่างอื่นก็แทบไม่ต้องพูดถึงเลย จะอ่านตำรับตำรากี่เล่มกี่ตู้ก็ตาม ก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดี มันดูเหมือนจะเข้าใจ มันทราบแต่มันไม่ซึ้งถึงขั้นที่เราจะเอามาเป็นที่พึ่งแก่เราทั้งในโลกนี้และในสัมปรายภพ เพราะฉะนั้นหยุดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

การเริ่มต้นที่ถูกต้องสำคัญมาก

หลวงพ่ออยากให้ลูกทุกคนทั้งภายในและต่างประเทศ ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องฝึกใจหยุดกับนิ่ง แม้ว่าการหยุดนิ่งนี้จะยังไม่ถึงกับส่งผลให้เราได้ไปเห็นภาพ เห็นดวง เห็นกาย เห็นองค์พระได้แค่ความเบาสบาย ตัวขยาย นาน ๆ ก็จะเห็นดวงหรือองค์พระรัว ๆ ราง ๆ สักทีหนึ่ง

หลวงพ่อว่า การเริ่มต้นที่ถูกต้องแม้จะยังไม่ทันใจเราในตอนนี้ แต่ต่อไปในระยะยาวจะให้ผลที่ถูกต้อง

และจะเป็นที่พึ่งกับเราได้ เมื่อเราทำได้ถูกต้อง เราจะมีความสุขต่อการปฏิบัติธรรม แล้วการเห็นภาพจะตามมาเองเป็นผลพลอยได้ ซึ่งต้องเห็นอยู่แล้ว เพราะแสงสว่างจะเกิดเมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ที่ใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเพราะทำถูกวิธี ดูเหมือนช้าไม่ค่อยทันใจพวกเรา แต่ความจริงนั้นเร็วมาก

เรามองมุมกลับ เราตรึกองค์พระได้ ดวงแก้วได้ แต่มันแข็งกระด้าง แล้วก็ปวดหัว หน้านิ่วคิ้วขมวดทุกที แล้วก็ไม่มีประสบการณ์อะไรใหม่ ๆ เห็นกระด้าง ๆ อย่างนี้มาเป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี แล้วมันก็ไม่ไปไหน ทำให้เราเบื่อหน่าย เห็นไหมจ๊ะว่า การเริ่มต้นที่ยังถูกไม่สมบูรณ์นั้น มันดีตอนแรก แต่ระยะไกล ๆ มันไม่ไปไหน มันจะทำให้เราเบื่อการนั่ง แล้วพลอยไม่ค่อยเชื่อว่าคนอื่นเขาเข้าถึงกันยังไง เขาไปเห็นกันยังไง มันจะไม่เชื่อนะ ดูเหมือนเร็วแต่ช้า

แต่ถ้าหากว่าเริ่มต้นถูกต้อง ดูเหมือนช้าแต่มันจะเร็ว แม้ว่าไม่มีทางลัดอื่นใดก็ตาม แต่ถ้าเราทำถูกต้องถูกวิธีการแล้ว มันก็จะลัดของมันไปเอง คือย่นระยะเวลาไปเอง

เพราะฉะนั้นให้มามุ่งฝึกเรื่องหยุดนิ่ง แล้วก็ให้ได้รับความสุขทุกครั้งที่เราปฏิบัติไม่มากก็น้อย หรืออย่างน้อยก็ไม่ทุกข์ ไม่มึน ไม่ซึม ไม่เกร็ง ไม่เครียดในระบบประสาทกล้ามเนื้อ ไม่เบื่อหน่ายในการนั่ง อย่างน้อยก็ต้องให้ได้อย่างนี้

อย่างดีก็คือให้ได้รับความสุขทุกครั้งแม้เพียงแวบเดียว การที่ได้รับความสุขทุกครั้งที่เรานั่งแม้ไม่นาน นั่นก็เป็นเครื่องยืนยันว่าเราปฏิบัติถูกต้อง การปฏิบัติถูกต้องก็เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า เราไปถูกทาง และจะมีประสบการณ์ภายในที่ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ มาย้ำกันตรงนี้ให้เยอะ ๆ นะลูกนะ

เรานั่งวันนี้ เหมือนนักเรียนอนุบาล คือ นั่งอย่างง่าย ๆ ทำตามที่แนะนำ แล้วก็จะมีผล คือ เข้าไปสู่ความโล่ง ความว่าง ความนิ่ง นิ่งจนกระทั่งได้สัมผัสแหล่งแห่งความสุข เหมือนเราเดินเฉียด ๆ น้ำตก ได้ยินเสียงน้ำตก ได้รับละอองกระเซ็นกระสายของน้ำนิด ๆ ก็ชื่นใจ หรือเหมือนเราเดินในน้ำตื้น ๆ ยังชื่นใจ การที่เราได้รับกระแสแห่งความสุขแม้เพียงเล็กน้อย แล้วนำความชื่นใจมาให้กับเราในการปฏิบัติในแต่ละครั้ง นั่นคือการเริ่มต้นที่ถูกต้อง

ต่อไปก็ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ให้เข้าไปสู่ตรงนี้ให้เร็วขึ้น มันจะเร็วของมันเอง ถ้าเราทำถูกต้อง เช่น วันนี้เราใช้เวลาครึ่งชั่วโมง นั่งไปถึง ณ จุดที่พึงพอใจที่ได้สัมผัสแหล่งกำเนิดแห่งความสุข แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตามเราก็หมั่นไปถึงจุดนี้บ่อย ๆ ในวันถัด ๆ มา

แล้วเดี๋ยวเราจะพบว่า เมื่อเราเริ่มต้นได้ถูกต้อง การไปสู่จุดที่เราพึงพอใจ มันก็เร็วขึ้น จากครึ่งชั่วโมง ก็ลดมาเหลือ ๑๕ นาที ๑๕ นาที ลดมาเหลือ ๕ นาที ๑ นาที จนกระทั่งพอเราหลับตาก็แวบไปถึงตรงนั้นเลย และเมื่อถึงตรงนี้มันจะก้าวหน้าไปเอง ใจก็จะค่อย ๆ ละเอียดลงไป ละเอียดลงไป แล้วระยะยาวมันจะดี การเห็นก็จะชัดเจน จะค่อย ๆ เห็น ค่อย ๆ ดื่มด่ำไป เป็นความสุขที่ดื่มด่ำไปคู่กับการเห็นภาพที่จะมาในภายหลัง เห็นแสงสว่าง เห็นภาพ

เห็นดวงธรรม เห็นกายภายใน เห็นองค์พระ การเห็นก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น มากเข้า ๆ แล้วก็ไปสู่จุดนั้นได้เร็วเข้า ให้ทำความพึงพอใจอย่างนี้นะลูกนะ

แล้วการนั่งทุกครั้งเราจะไม่กลุ้ม ไม่เบื่อ ไม่กระสับกระส่าย ไม่ทุรนทุราย เราจะรักในการนั่ง เป็นสุขใจที่ได้นั่ง ไม่ต้องฝืนนั่ง หรือพยายามที่จะนั่งสมาธิ ถ้าเกิดความรู้สึกว่าฝืนหรือพยายามนั่นผิดวิธีแล้ว รีบลุกขึ้นไปล้างหน้าล้างตาแล้วมาเริ่มต้นใหม่ นึกทบทวนคำสอนที่ได้รับฟังว่าเราจะเริ่มต้นอย่างไรถึงจะถูกต้อง แล้วก็ค่อย ๆ ทำไป อย่างนักเรียนอนุบาล

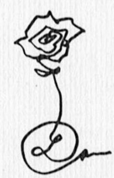
หลวงพ่อย้ำเสมอว่า จบอนุบาลแล้วจะได้ด็อกเตอร์เลย ถ้าเราทำถูกวิธี คือ หยุดใจ ซึ่งจะนำไปใช้ทุกขั้นตอนเลย ย้ำอีกทีเมื่อเราได้เห็นแสงสว่างแล้วเห็นดวงธรรมแล้ว เห็นกายภายในแล้ว เห็นองค์พระแล้ว เพราะความที่เราไม่ได้มุ่งต่อภาพ คือ เห็นสักแต่ว่าเห็น หรือมองไปงั้น ๆ เอง มันก็จะมีอะไรใหม่ ๆ มาให้เราดูได้เรื่อย ๆ

การดูเฉย ๆ ก็คือใจที่หยุดนิ่งนั่นเอง ใจก็จะหยุดนิ่ง ละเอียดลุ่มลึกลงไปเรื่อย ๆ แล้วก็จะมีองค์พระในองค์พระมาให้ดู แล้วก็จะเป็นสุขทุกครั้งที่องค์พระผุดผ่านใจเราอย่างสบาย ๆ ต้องอย่างนี้นะ

เพราะฉะนั้นหยุดกับนิ่งสำคัญ ภาพมาทีหลัง อย่าไปกังวลกับเรื่องการเห็นให้มากเกินไปว่า เราต้องเห็น ต้องได้ ต้องมี ต้องเป็น ลืมไปก่อนชั่วคราว ค่อย ๆ ทำไป อย่างใจเย็น ๆ อย่าไปคำนึงถึงวันเวลาที่ผ่านไป และที่กำลังจะผ่านต่อไปในอนาคต

ทำปัจจุบันนี้ แล้วจะเร็วอย่างที่เราคาดไม่ถึงเลย ขอให้นั่งอย่างมีความสุข แล้วจะสนุกกับการนั่ง จะมีรสอร่อยทีเดียว สบายเบิกบานอย่างนี้นะ ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๆ

พฤหัสบดีที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ลูก ต้องหยุดนิ่งได้ เสียก่อน
อย่า เพิ่งสนใจตอน ยากแท้
ท้อ นั้นจักบั่นทอน ห่างเป้า
ถอย จากอธรรมแล้ หยุดให้ใจใส

ตะวันธรรม

อย่าท้อ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...วัตถุประสงค์ที่เรานึกเป็นภาพก็ดี หรือวางใจนิ่งเฉย ๆ ก็ดี ต้องการให้ใจกลับมาอยู่ที่ตั้งดั้งเดิมภายใน เพื่อให้ใจหยุดใจนิ่ง หลังจากที่มันวิ่งไม่หยุดไปในเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มานานแล้ว ทำให้เราไม่พบกับความสุขที่แท้จริง ดังนั้นเราต้องมา ฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน ฝึกไปเรื่อย ๆ นะลูกนะ

อย่าท้อหรือเลิกกลางคันกันซะก่อน หมั่นทำความเพียรไป เราต้องยอมรับว่าเราเป็นมนุษย์ธรรมดา ไม่ใช่เทวดา เพราะฉะนั้น ฝึกใหม่ ๆ มันก็มีฟุ้งบ้าง มืดบ้าง เมื่อยบ้าง เบื่อบ้าง ท้อบ้าง ก็ถือว่า เป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปท้อให้ทำความเพียรกันต่อไปนะ บางทีเรา นั่งไปแล้วดูเหมือนไม่ก้าวหน้าซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่ การที่เราไม่ทำสิ ถึงจะเรียกว่าไม่ก้าวหน้า แต่ถ้าเราฝึกกันไปทุก ๆ วัน มันก้าวไปข้างหน้า ทั้งนั้น แต่มันอาจจะช้าหน่อย

การที่เราค่อย ๆ เดิน แม้มันจะช้าแต่ก็ถึงเป้าหมาย แต่ถ้าเรา ไม่เดินมันก็อยู่กับที่ ไปไม่ถึงเป้าหมาย ก็แปลว่า ถ้าเราไม่นั่งฝึกใจให้

อยู่ภายในก็คือการไม่ยอมเดินนั่นเอง แล้วอย่างนี้มันจะถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างไร

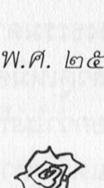
เราต้องฝึกนะ เราถึงจะสมหวังในชีวิต คือการได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ซึ่งมันมีเพียงประการเดียว คือ หยุดกับนิ่ง

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่นที่นอกจากใจหยุดนิ่งไม่มี

ก็แปลว่า เราจะไปหาความสุขจากที่อื่น จากคนสัตว์สิ่งของมันไม่มี ที่ไม่เจอเพราะว่ามันไม่มี ซึ่งผู้ฉลาดมีปัญญาเขาก็ไม่เสียเวลาไปกับการไปหาในสิ่งที่ไม่มี เพราะสิ่งที่มีอยู่ที่เดียว คือ หยุดกับนิ่งภายใน

เพราะฉะนั้นฝึกไปเรื่อย ๆ เห็นไม่เห็นก็ไม่เป็นไร ฝึกไป แต่ฝึกไปเรื่อย ๆ ที่ไม่เห็นเป็นไม่มี ต่างแต่ว่าช้าหรือเร็ว ถ้าเรามีความเพียรทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ถูกหลักวิชชา คือ วางใจพอดี ๆ เดี๋ยวก็สมหวังกันทุกคน

อาทิตย์ที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๗



เมื่อใดที่ลูกลิ้ม รสธรรม
ลูกจักต้องจดจำ กว่าม้วย
อร่อยรสทุกคำ ล้ำเลิศ
ลูกจักลิ้มได้ด้วย หยุดไว้กลางกาย

ตะวันธรรม

รสแห่งธรรม
เลิศกว่ารสทั้งปวง

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

หยุดเป็นตัวสำเร็จ หยุดอย่างเดียว ให้มีสติ สบาย สม่ำเสมออยู่ภายในนะ เดี๋ยวมันก็จะถูกส่วนไปเอง นั่งให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม เดี๋ยวก็ทำได้กันทุกคน

มันยากแต่ไม่มาก ยากพอสู้ด้วยความเพียรอย่างถูกหลักวิชชา ด้วยฉันทะคือรักที่จะทำ เพราะเห็นประโยชน์ เห็นคุณค่าทำแล้วมีความสุข มีปีติ *ความเพียร* ก็จะเกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติโดยไม่ต้องใช้ความพยายาม ความเพียรจะเกิดขึ้นมา ใจจะจดจ่อ

ทั้งวันทั้งคืนในทุกกิจกรรม มันอยากจะทำให้ได้ อยากจะเข้าถึง อยากให้ดีกว่านี้ แล้วก็จะค่อย ๆ สังเกตไปเรื่อย ๆ ว่า ทำอย่างไรถึงจะหยุดนิ่งได้สมบูรณ์ จะเห็นได้ชัดใสสว่าง เข้ากลางคล่อง นี่อิทธิบาท ๔ ก็จะมาตอนนี้ละ

สิ่งนี้มีความสำคัญกับชีวิตเรามาก ๆ ถ้าทำได้ทำเป็นจะเห็นภาพภายใน เราจะอัศจรรย์ใจในธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า คำแนะนำสั่งสอนของท่านช่างดีเลิศประเสริฐจริง ๆ ที่ทำให้เราไปรู้ไปเห็นสิ่งที่มีอยู่ในตัว ซึ่งเป็นแผนผังในชีวิตติดกันมาตั้งแต่ปฐมชาติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

เราจะยิ่งอัศจรรย์ใจว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปรู้ไปเห็นมาได้อย่างไร ท่านรู้เห็นแล้วทำไมท่านไม่หวงนะ กลับให้คำแนะนำที่ดี ๆ ให้เราได้เข้าถึงอย่างท่าน ดีอย่างท่าน เก่งอย่างท่าน ปกติคนเราจะหวงความรู้ที่จะให้คนอื่นเก่งเท่ากับตัวหรือเหมือนตัว แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เป็นอย่างนั้น ไม่หวง แล้วยังสอนให้เห็นตามท่านอีกด้วย

และจะอัศจรรย์ใจอีก เพราะเข้าถึงแล้วรู้รสชาติของการเข้าถึงว่ารสแห่งธรรมชนะเลิศกว่ารสทั้งปวง รสเปรี้ยวหวานมันเค็มที่ลิ้นกระทบรสอาหารเครื่องดื่ม สู้รสแห่งธรรมไม่ได้ หรือรสชาติของการได้เห็นของสวย ๆ งาม ๆ ทำให้ใจปลื้มก็ยังสู้รสที่เห็นธรรมภายในไม่ได้เลย

หรือรสชาติที่ได้ยินเสียงเพราะ ๆ ชวนให้สนุกสนานเบิกบานยังสู้รสของการเข้าถึงตรงนี้ไม่ได้เลย หรือรสชาติของกลิ่นหอม ๆ

ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจยังไม่สู้การเข้าถึงธรรมตรงนี้ ซึ่งมีรสชาติในการให้ความพึงพอใจมากกว่านั้น หรือรสชาติแห่งการสัมผัสสิ่งที่นุ่มนวล เสื้อผ้า หรือกามกิเลสเพศสัมพันธ์ หรืออะไรต่าง ๆ เหล่านั้น มันสู้รสชาติในการเข้าถึงธรรมตรงนี้ไม่ได้เลย มันเบิกบานกว้างขวางกว่ากันเยอะ

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ซึ่งมีรสมีชาติทำให้มนุษย์ตรึงติดเอาไว้ เมื่อมาเทียบกับรสชาติในการเข้าถึงธรรม แค่ธรรมเบื้องต้นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก็เลิศประเสริฐกว่าแล้ว ยิ่งเข้าถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ก็ยิ่งเพิ่มพูนทับทวีขึ้นไป

ยิ่งเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดยิ่งมีรสมีชาติหนักเข้าไปอีก เข้าถึงกายทิพย์ พรหม อรูปพรหม กระทั่งถึงกายธรรม มีรสมีชาติเลิศขึ้นไปเรื่อย ๆ เหมือนเถาปิ่นโตหลาย ๆ ชั้น เปิดชั้นแรกมีอาหารว่าอร่อยแล้ว ยกชั้นแรกออกไป ชิมชั้นที่สองอร่อยเพิ่มขึ้น ยกชั้นที่สองออกไปชิมชั้นที่สามอร่อยหนักเข้าไปอีก นี่ตั้ง ๑๘ ชั้น รสชาติก็จะยิ่งอร่อยขนาดไหน

ยิ่งเข้าถึงกายธรรมอรหัตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายธรรม ก็จะอุทานเหมือนพระมหากัปปินะ โอ สุขจังเลย คือพึงพอใจจังเลย ชอบจังเลย

นี่คือสิ่งที่ลูกทุกคนจะต้องทำให้ได้ในชีวิตนี้ ไม่ได้ก็ยอมตายล่ะ สู้ก็ตาย ไม่สู้ก็ตาย ก็มันต้องตายกันอยู่แล้ว ก็ต้องทำกันไป ก่อนที่เราจะตายต้องให้ไปชิมรสชาติของธรรมกายซะก่อนว่า มีรสมีชาติเป็นอย่างไร

ถ้ารู้รสชาติการเข้าถึงธรรมกายใจจะผ่องใส ไม่เศร้าหมอง มีสุขตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ ตายแล้วยิ่งสุขยาวนานกว่าในสุคติโลกสวรรค์

นี่คือสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องฝึกกันให้ได้ อย่าไปให้ความสำคัญกับกิจอื่นมากเกินไป บริหารเวลาให้เป็น เวลาจะดูหนังดูละคร จะเที่ยวเตร่สนุกสนาน เอามาทำตรงนี้ ทำเป็นแล้วจะสนุกกว่าดูหนังดูละครเสียอีก ส่วนข่าวคราวเราก็ติดตามได้ เลือกสรรเฉพาะที่จำเป็นต้องรู้หรือควรรู้ ข่าวอะไรไม่ควรรู้ ไม่ต้องรู้ เราก็ผ่านไป นี่บริหารเวลาของชีวิตที่เหลืออยู่อย่างจำกัดนี้ให้เป็น

ถ้าเข้าถึงธรรมกายแล้วเราจะมีชีวิตอยู่อย่างผาสุก สุขทั้ง ๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่นี่แหละ สุขอย่างพูดไม่ออกบอกไม่ถูกทีเดียว ให้ชีวิตนี้ได้มีโอกาสเปล่งคำว่า *สุขจังเลย ชอบจังเลย พึงพอใจจังเลย* ให้ได้รู้รสรู้ชาติกัน

อย่าไปท้อถอยในยามที่เรายังทำไม่ได้ ขอให้ได้ทำเถอะเดี๋ยวเราก็จะทำได้ มันก็ค่อย ๆ เป็นไปเรื่อย ๆ ละเอียดไปเรื่อย ๆ ได้เรียนรู้กันไปเรื่อย ๆ ได้สัมผัสที่ละเอียดกับสภาวธรรมที่เข้าถึงไปเรื่อย ๆ ฝึกไปทำไป

หมั่นสังเกต

แล้วก็หมั่นสังเกต อย่านั่งโดยไม่สังเกต สังเกต หมายถึง เออ วันนี้นั่งแล้วรู้สึกดีจังเลย สบายจังเลย เราทำอย่างไร ให้จำวิธีการเอาไว้

ทำอย่างนี้แล้วไม่ฟุ้ง ไม่ง่วง ทำอย่างนี้แล้วมันไม่แคบ ไม่อึดอัด ไม่มึน ไม่ซึม ไม่ตึง ทำอย่างนี้แล้วสบาย ทำอย่างนี้แล้วเบิกบาน ทำอย่างนี้นั่งแล้วรู้สึกว่า เวลาหมดไปเร็วเหลือเกิน อยากนั่งอยู่นาน ๆ ก็สังเกตเอาไว้เราทำอย่างไรจึงได้อย่างนี้ แล้วก็ทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านใช้คำว่า *ภาวิตา พหุลีกตา* ทำบ่อย ๆ ทำเนือง ๆ ทำซ้ำ ๆ ณ จุดที่ทำ ต้องสังเกตนะลูกนะ

สังเกตอย่างนี้ดี อย่าไปสังเกตจ้องจับผิดใคร อย่างนั้นไม่ดี ไม่เกิดประโยชน์อะไร หมดเวลาแล้ว มาสังเกตตรงนี้ดีกว่า ว่าเราทำถูกไหมหรือยังไม่ถูก หรือถูกแล้วแต่ยังไม่สมบูรณ์ หรืออย่างนี้สมบูรณ์ พอสังเกตอย่างนี้เดี๋ยวเราก็จะนั่งดี จะปลื้มอกปลื้มใจ จะมีปีติ มีความภาคภูมิใจว่า คนทะเล่อทะล่าอย่างเราก็ทำเป็นกับเขาเหมือนกันนะ เลยเผลอไป ไม่ทำ เว้นไป ๒ วัน ๓ วัน ไปให้ความสำคัญกับเรื่องอื่น พอมีอารมณ์ก็กลับมาทำใหม่ อ้าว ไม่ได้อย่างเดิมซะแล้ว นี่อย่าซะล่าใจนะลูกนะ เรายังฝึกใหม่อยู่ แม้จะฝึกมานานแค่ไหน เป็นวัน เป็นเดือน เป็นปี เป็นหลาย ๆ ปี แล้วก็ตาม ก็ยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกใหม่อยู่ ยังไม่ชำนาญ

แม้คนที่ทำชำนาญแล้วเขายังทำซ้ำ ๆ กันไปเรื่อย ๆ อย่างนั้นแหละ นี่ต้องอย่างนี้ แล้วจะทำเป็น ทำเป็นแล้วจะมีความสุขสุขมาก ๆ ชีวิตเกิดมาในชาตินี้ก็สมหวัง จะทำบุญ ทำทาน รักษาศีล จะมีอานิสงส์มากยิ่งกว่าธรรมดา ทำน้อยได้มาก ทำมากก็ยิ่งทับทวี เพราะว่าเราทำด้วยใจที่ละเอียด ที่บริสุทธิ์ ที่หยุดนิ่ง นี่หลักวิชชาสำคัญนะลูกนะ ต้องจำให้ดีทีเดียว หมั่นสังเกตให้ดีนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังดังใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวกันทุก ๆ คน ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๖



ตรึกแก้วต้องนึกน้อม เบาเบา
แค่ว่ามีในเรา อยู่แล้ว
อย่าตรึกเพ่งเขม็งเอา จริงเน้อ
เดี๋ยวเครียดเพราะตรึกแก้ว เพ่งแล้วกลางกาย

ตะวันธรรม

ยอม หยุด เย็น

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...ตรึก ก็คือการนึกถึงดวงใส ๆ อย่างสบาย ๆ คล้าย ๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคย หรือสิ่งที่เรารัก ถ้าคุ้นเคยมากเห็นจนเจนตาก็จะนึกได้ง่าย รักมากก็นึกได้ง่ายเหมือนกัน ให้นึกคล้าย ๆ อย่างนั้น ไม่ใช่เพ่งลูกแก้ว ไม่ใช่ไปเค้นภาพ ให้นึกเบา ๆ สบาย ๆ

นึกได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน นึกไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ไม่ต้องเร่งร้อน ทำใจให้ใสบริสุทธิ์เยือกเย็น แม้ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร ชัดแค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน แล้วก็นึกให้ต่อเนื่อง อย่าให้เผลอจนกระทั่งใจแวบไปคิดเรื่องอื่น แต่ถ้าอดไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ก็ปล่อยมันไป ช่างมัน อย่าไปรำคาญ อย่าไปกังวล อย่าไปคิดว่าความฟุ้งเป็นอุปสรรคต่อการนั่ง ไม่ต้องคิดอะไรทั้งนั้น เฉย ๆ คือ พอรู้ตัวเราก็ดึงใจกลับมาเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

ยอมเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ คล้าย ๆ กับนักเรียนอนุบาล ยอมตรงนี้ไปก่อน ส่วนมากมักจะยอมกันไม่ค่อยได้ เพราะยอมไม่ได้จึงเกิดปัญหา ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า

อย่าฟังผ่านนะลูกนะ ตรงนี้สำคัญ เพราะความไม่ยอม บางทีติดมา ๑๐ ปี ก็มี ๑๐ กว่าปี ก็มี บางคน ๒๐ ปี ระหว่างนั้นก็เตือนย้ำบ่อย ๆ แต่ก็ฟังผ่าน ไม่ได้เป็นข้อคิดสะกิดใจ จนกระทั่งท้อ เบื่อการนั่งก็มาซักถามดูว่า สาเหตุเป็นเพราะอะไร ถึงได้รู้ว่าเพราะไม่ยอมนั่นเอง ไม่ยอมทำใจ

เหมือนคนไม่มีเงินต้องยอมรับว่าเราไม่มีเงิน นี่ก็เหมือนกันเราก็ยอมรับไปก่อนว่ามันมีให้ดูแค่นี้ มันไม่ชัด เหมือนเอาของหรือเอาดวงแก้วไปตั้งไว้ในที่สลัวหรือในที่ไกล ๆ มองไปทีไรมันก็ไม่ชัดเจน ก็ต้องยอมรับก่อนว่ามันมีให้ดูแค่นี้ เราก็ดูไปแค่นี้จะไปเพ่งแบบคนตาหยี หรือจะไปบังคับไปเค้นให้ชัดยังไงมันก็ไม่ชัด ต้องยอม ๆ ไปก่อน

ต้นกล้าไม้ที่ปลูกยังเล็ก ๆ เราก็ต้องยอมรับว่าจะไปเฆี่ยนไปตีมัน จะใส่ปุ๋ยแค่ไหน ไปขู่เข็ญไปอ้อนวอนแค่ไหนว่า ให้ออกลูกเดี๋ยวนี้ มันไม่ออกหรอก มีแต่ที่เขาเล่นกลเท่านั้น แต่ความจริง

มันไม่เป็นอย่างนั้น ต้องยอมรับนะลูกนะ อย่าฟังผ่านนะ ยอมรับว่าต้นกล้าอ่อน มันยังไม่มีลูกหรอก ไม่มีดอก ไม่มีผล

ลูกคนไหนที่ทำสวน ทำไร่ ทำนาจะเข้าใจว่ามันต้องยอมรับ ยอมรับแล้วทำไงต่อ ก็ทำใจสบาย เหมือนผู้เข้าใจชีวิต เข้าใจต้นไม้ เข้าใจเรื่องของประสบการณ์ภายในดีพอสมควร ยอมก่อนนะลูกนะ

ยอมว่ามันมืด ก็ต้องยอมไปก่อนว่ามันมืด ถ้านึกภาพขึ้นมา เห็นได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน ใจเย็น ๆ ทำเหมือนปลูกต้นไม้อย่างที่ยกตัวอย่าง หมั่นรดน้ำ พรวนดิน ขจัดวัชพืช ใส่ปุ๋ย ค่อย ๆ ประคับประคองกันไป เดี๋ยวกล้านั้นก็จะค่อย ๆ เจริญเติบโตขึ้นทุกวัน

ยิ่งให้เงาของเราไปทับต้นไม้ หมายถึงว่า เราจะต้องเอาใจใส่หมั่นไปดู อย่าเผลอ ทุกอย่างเผลอเป็นเสร็จ ไม่ว่าเรื่องคนสัตว์สิ่งของอย่าไปวางใจ เชื่อก็เชื่อแต่อย่าเพิ่งวางใจ ทุกอย่างเผลอไม่ได้ จะเป็นคนสนิทชิดชอบ จะเป็นอะไรก็แล้วแต่ อย่าเผลอเชื่อ อย่าเพิ่งวางใจ ต้นกล้าก็เหมือนกัน อย่าเผลอลืมรดน้ำ ลืมไปดู ลืมไปขจัดวัชพืช ลืมพรวนดิน ลืมใส่ปุ๋ย คอยดูว่าอะไรที่จะทำให้ต้นกล้าปลอดภัยแล้วก็เจริญเติบโตอย่างงดงาม เราก็ทำอย่างนั้น

ต้องให้เงาเจ้าของไปทับต้นไม้ เขาอุปมากันอย่างนั้น ใจของเราก็ต้องให้เข้ามาครอบคลุมที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ บ่อย ๆ ที่บอกให้ลูกทุกคนก่อนนอนเอาใจวางไว้กลางกาย จะได้หลับฝันดีหรือไม่ฝันเลย ตื่นเราก็เอาใจไว้กลางกาย เป็นสิ่งแรกที่เราจะต้องนึกถึง จะเข้าห้องน้ำห้องท่า อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ใจก็หมั่นนึกเอา

ไว้เรื่อย ๆ ทำความรู้สึกไว้เรื่อย ๆ ว่าอยู่ตรงกลาง จะทำมาหากินก็ทำอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเราก็ต้องยอมรับว่ามีให้ดูแค่นี้ก็ดูแค่นี้ และผลจากการยอมรับอะไรเกิดขึ้น ใจก็เย็น พอใจเย็นหนักเข้า ใจมันก็ใส ไม่มีความขุ่นมัวเลย พอใจใส ดวงก็ใสตาม ที่มืดก็ใส ที่ไกลก็ใกล้ เหมือนเอาดวงตั้งไว้ไกล ๆ ก็ค่อย ๆ ใกล้เข้ามาพอจะเป็นเนื้อเป็นตัวเป็นดวงขึ้นมาได้บ้าง ค่อยรู้สึกอบอุ่นใจ ปีติใจ ภาคภูมิใจว่า มันชัดขึ้นเมื่อใจเราเย็น และยอมรับว่ามันได้แค่นี้ก็แค่นี้

แล้วจะก็มีอานิสงส์ต่อไปอีก ถ้าเรายอมรับต่อไปว่า ตอนนี้ชัดมา ๑๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว เราไม่ไปบีบไปเค้นไปบังคับเลย

ไก่ฟักไข่ให้ออกมาเป็นตัว มันก็ต้องใช้เวลาเหมือนกัน ไม่ใช่ว่านั่งทับปุ๊บ ลูกไก่เจาะกระเปาะไข่ออกมาเป็นตัวเลย มันก็ไม่ใช่ แม่ไก่ยังยอมรับว่าต้องค่อย ๆ กกไป เราก็ยอมรับว่า เห็นได้ ๑๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ก็ทำใจอย่างเดิม

อย่าเปลี่ยนวิธีการเด็ดขาด ไปได้ยินคนอื่นเขามีประสบการณ์ภายในดีกว่าเรา กลับมาคิดจะหาวิธีปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อจะให้ดีเท่าเขา อย่าคิดนะลูกนะ นั่นโบราณเขาถึงบอกว่า เห็นช้างขี้อย่าไปขี้ตามช้าง ช้างก็คือช้าง เราก็คือเรา เขาทำได้อย่างนั้น เราคิดแค่นี้พอว่า สักวันหนึ่งเราก็ต้องได้อย่างนั้น แต่ในวันนี้เรายอมรับว่าเราได้ ๑๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว เราก็ค่อย ๆ สั่งสมไป

คงจำกันได้หลวงพ่อบอกว่าไม่มีทางลัดอื่นใดเลยที่จะทำให้เรามีประสบการณ์ภายในที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไป นอกจากความเพียรและทำถูก

วิธีเท่านั้น คือ ต้องทำสม่ำเสมอทุกวัน ทั้งวันได้ก็ยิ่งดี ทั้งวันไม่ได้ เราก็เอาเป็นช่วง ๆ ไป ทำช่วงเช้าได้ เอ้า วันพรุ่งนี้ก็อาจจะช่วงสาย แล้วมันก็ค่อย ๆ เต็มวันไปเอง

พอใจของเรายอมรับ ใจก็หยุด พอหยุดใจก็เย็น พอเย็นก็เห็นภาพชัดขึ้นกว่าเดิม จาก ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ก็เป็น ๒๐ เปอร์เซ็นต์ เราจะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน

เหมือนการเลี้ยงลูก ค่อย ๆ เลี้ยงก็เห็นการเปลี่ยนแปลงของลูกรักเราได้ชัดเจน ปลูกต้นไม้ก็เช่นเดียวกันก็เห็นการเจริญเติบโตให้ได้ชื่นใจขึ้นมาเรื่อย ๆ ก็ยังต้องยอมอย่างเดิม ยอมรับว่ามันเท่านี้ พอยอมมันก็หยุด พอหยุดมันก็เย็น พอเย็นก็เห็นภาพ เอ้า ชัดกว่าเดิมอีกแล้ว จาก ๒๐ เป็น ๔๐ เปอร์เซ็นต์ ก็รักษาตรงนี้ อย่าให้เสื่อมลงมา แม้มันไม่เจริญขึ้นก็ให้คงที่เอาไว้

จำนะลูกนะ จำและทำด้วย รับทราบแล้วก็รับปฏิบัติด้วย ก็ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ๔๐ เปอร์เซ็นต์ ยอม...หยุด...เย็น ไปเรื่อย ๆ เดี๋ยวก็ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เห็นไหมจ๊ะว่า ถ้าเรายอม...หยุด...เย็น เดี๋ยวก็เห็นจ้าขึ้นเรื่อย ๆ เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้น และเป็นสุขทุกครั้งที่นั่งจะไม่มีความรู้สึกว่าฝืนนั่ง หรือพยายามที่จะนั่งให้เกิดสมาธิหรือให้ใจสงบ

ไปได้ยินใครเขาพูด เขาปฏิบัติดี มีประสบการณ์ภายในก้าวหน้ากว่า เราก็ฟังไว้ ก็ชื่นชมอนุโมทนากับเขา แต่อย่ามาน้อยเนื้อต่ำใจว่า เราไม่เท่าเขา หรือกลับมาเร่งจะให้เท่าเขา เหมือนเขา หรือดียิ่งกว่าเขา อย่าทำนะลูกนะ

เราไปเห็นอีกสวนหนึ่ง โอ้โห ต้นไม้มันใหญ่ สวนที่บ้านเราเพิ่งสูงแค่เมตร แต่สวนอื่นเขา ๕ เมตรไปแล้ว ก็จะพยายามไปรีดไปเค้น ไปดึงให้มันยืดขึ้นมา มันไม่ได้นะลูกนะ มันก็มีขบวนการสั่งสมของมัน ใจภายในก็เช่นเดียวกันต้องค่อย ๆ สั่งสมความละเอียดและก็หมั่นสังเกตว่า เรามีความสุขเพิ่มขึ้นในการนั่ง เพราะว่าเราไม่เร่งร้อน เรายอม เราหยุด เราเย็น ยอมรับชีวิต อย่าไป Spoil ชีวิตมันมากนัก ยอมนะ ใจเย็น ๆ สบาย ๆ มันก็จะเบิกบานยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ ความเบิกบาน ความสุขที่อยากจะนั่งจะเป็นพลังส่งให้เราก้าวหน้าขึ้นทุกวัน

เครื่องเสริมการปฏิบัติธรรม

นอกเวลาเราก็หมั่นสังเกตว่า อะไรจะเป็นเครื่องเสริมให้ใจเราก้าวหน้ากว่านี้ เช่น การปลูกมะม่วง เขาเสริมรากที่โคนต้น จากเดิมรากเดียวต้นเดียวไม่แข็งแรง เอาสัก ๒ ราก ๓ ราก ๕ ราก ให้มันแข็งแรงขึ้น เอ้า เราก็เสริมสิ รักษาศีล ๕ ของเราให้บริบูรณ์ หรือรักษาศีล ๘ แบบเดินสายกลาง ทุกวันพระ วันโกน หรือหลังวันพระอีกวัน เราก็ถือกันไปแบบสายกลาง เพราะว่ามันไม่ใช่แค่เรื่องเพศเรื่องเดียว มันยังเกี่ยวพันกับการรับประทาน และอะไรอีกหลายอย่างที่ต้องเกี่ยวข้องกับสังคม ส่วนทานบารมีเราก็สั่งสมไป ศีลเราก็รักษา

แล้วก็สำรวจจิตใจของเราให้มันผ่องใสเสมอ ให้อารมณ์ดี ๆ อย่าให้ขุ่นมัว หมั่นดักความคิดในใจว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นกลาง ๆ อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป อะไรไม่ใช่

บุญ ไม่ใช่บาป เราก็หมั่นสังเกต เหมือนร่างกายของเรา นอกจากรับประทานอาหารธรรมดาแล้ว ยังมีอาหารเสริมขึ้นมาอีก เพื่อพยุงร่างกายให้แข็งแรง แล้วยังไม่พอยังต้องออกกำลังกาย ต้องพักผ่อนให้เต็มที่ มันต้องมีเครื่องช่วยเสริมเข้ามาอย่างนี้

ใจก็เหมือนกันนะลูกนะ ให้หมั่นสังเกต หมั่นดักความคิดในใจ ถ้าเป็นอกุศลเราก็ไม่รับไว้ แต่ถ้ามันเกิดเราก็ทำเฉย ๆ มันอยู่กับเราไม่นานหรอก เดี๋ยวก็ผ่านไป มันก็เกิดชั่วคราวเดี๋ยวมันก็ดับพอเกิดขึ้นตั้งอยู่ เดี๋ยวอารมณ์นั้นก็เสื่อมสลายหายไป นี่คือเครื่องเสริม

พอเสริมอย่างนี้หนักเข้า เวลาเรามานั่งธรรมะ ใจจะรวมได้เร็ว เมื่อวานนี้ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว วันนี้เราก็นิ่งเฉยเริ่มต้นใหม่ เริ่มต้นใหม่มันก็ไป ๕๐ เปอร์เซ็นต์อีกก็ไม่เป็นไร ยอมมันไปก่อน เราเข้าออกตรง ๕๐ เปอร์เซ็นต์นี้ให้คล่อง ต่อไปจะชำนาญมากเข้า แต่เดิมนั้นต้องใช้เวลา ๑ ชั่วโมง ถึงจะไปถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ต่อมาแค่ครึ่งชั่วโมงก็ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ต่อมาก็ลดลงมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งแค่ ๕ นาที มันก็ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ฝึกจนกระทั่งคล่องไปเลยตรง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ พอเราไม่เร่งร้อนว่าให้ถึง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ หรือยิ่งกว่า ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ พอทำอย่างนี้หนักเข้า มันก็ก้าวหน้าไปเอง

หนทางที่เราเดินบ่อย ๆ หญ้ามันไม่รกหรอก แล้วเราก็จะเจนทาง ตรงไหนมีก้อนอิฐ ตรงไหนมีตอ มีหลุม มีบ่อ เราก็หลบเลี่ยงได้ ทางเดินของใจก็เช่นกัน ทำให้

มันคุ้น เดี๋ยวเราก็จะรู้ว่า อ๋อ ตรงนี้มันเป็นหลุม เป็นบ่อ เป็นตอของการปฏิบัติธรรม มันสะดุดทุกทีเวลามาถึง อย่างนี้เราก็สังเกตออก แล้วในที่สุดก็ชำนาญไปเรื่อย ๆ จาก ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ก็เป็น ๖๐, ๗๐, ๘๐, ๙๐, ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

แม้ได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ยอม...หยุด...เย็น ก็ยังต้องเอามาใช้นะลูกนะ ยอมว่าเราเพิ่งได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่คนอื่นเขา ๒๐๐ เปอร์เซ็นต์ไปแล้ว ยอมไปก่อน เออ ตอนนี้เราถึงดวงนะ แต่เขาถึงกายภายในไปแล้ว ช่างเขานะลูกนะ อย่าลืมใช้วิธีเดิมวิธีเดียว คือยอม...หยุด...เย็นเท่านั้น

เหมือนเรารับประทานอาหาร ใช้วิธีเดียว คือ ตักข้าวเข้าปากวิธีเดียว ถ้าใส่ทางจมูกต้องเจาะคอ นั่นมันผิดธรรมชาติ ฟังเสียงก็เหมือนกันวิธีเดียววิธีเดิมนั่นคือ ต้องผ่านช่องหู เพราะฉะนั้นการทำให้ก้าวหน้าก็ใช้วิธีเดิมวิธีเดียวเท่านั้น

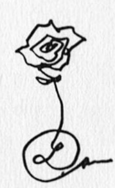
เพราะฉะนั้นเราเห็นดวงชัดใสแจ่มทีเดียวนะ กลมดิ๊ก สว่างเจิดจ้า เอ๊ะ ทำไมไม่เห็นกายภายในเหมือนอย่างคนอื่นเขาเห็นล่ะ เอาล่ะสิ ตัวอุปสรรคพญามารมันสอนเราในตัวแล้วนะ มันมากระซิบในใจว่า เอ๊ะ เราเห็นดวงขนาดนี้ มันน่าจะเห็นกายแล้วนะ ทำไมยังไม่เห็น ตัวนั้นมันกระซิบอยู่ในใจ อย่าไปเชื่อนะลูกนะ เราก็ยังทำ ยอม หยุด แล้วก็เย็นต่อไป เย็นไปเรื่อย ๆ ไม่ช้าหรอกจะเร็ว ทำที่หลวงพ่อบอกจะเร็วมาก ๆ และนั่งจะมีความสุขทุกครั้ง

ถ้านั่งแล้วไม่มีความสุขก็อย่าไปนั่งมันเลย นั่งไปทำไม ถ้าอยู่เฉย ๆ สุขมากกว่า ก็เพราะว่านั่งผิดวิธี จึงไม่มีความสุข จึงไม่ได้รับความสุขที่เกิดจากการเจริญภาวนา

เพราะฉะนั้นเรายอม ได้ดวงแล้ว แต่ยังไม่เห็นกายก็ช่างมันสองตัวนะ *"ช่างมัน"* อีกสามตัว คือ *"ยอม หยุด เย็น"* ยอมว่าเราหยุดใจได้แค่นี้ ใจมันก็จะได้หยุด แล้วมันจะได้เย็นใจ พอใจอยู่เย็นมันก็เป็นสุข เราคงเคยได้ยิน อยู่เย็นเป็นสุข อยู่ร้อนมันเป็นทุกข์ จำนะลูกนะ จำไว้ให้ดี ๆ

ถ้าจำได้แล้ว ต่อจากนี้ไป นิ่งตรงกลางอย่างสบาย ๆ เราถึงตรงไหน ยอม หยุด แล้วก็เย็นนะลูกนะ ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๆ

เสาร์ที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



จำคำนี้ "สักแต่ว่า" นะลูกเอ๋ย
จะเปิดเผยสิ่งล้ำค่าให้ลูกเห็น
เห็นความมืดติดตาอย่าลำเค็ญ
สักแต่ว่าฉันเห็นก็เป็นพอ
นิ่งเบา ๆ ต่อไปใจนิ่งนิ่ง
เดี๋ยวก็ปิ๊งใสแจ๋วจนร้องอ๋อ
เพิ่งเข้าใจ "สักแต่ว่า" วันนี้นอ
ช่วยบอกต่อ "สักแต่ว่า" ค่าล้ำจริง

ตะวันธรรม

๔ ส. สำเร็จ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...*หยุดแรก* นี่จะยากสักนิด ก็ไม่ใช่ยากมาก ยากนิดหน่อย แต่ก็ต้องอาศัยการฝึกฝน ทำความเพียรให้สม่ำเสมอ ต้องมีสติกับสบาย สม่ำเสมอแล้วก็สังเกต ๔ ส. นี้ ต้องจำให้ดี

สติ ก็คือการดึงใจกลับมาอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้ตลอดเวลาเลย ทำอย่าง**สบาย** ๆ คล้าย ๆ กับเรานึกถึงเรื่องราวที่เราชอบ คือนึกแล้วมันไม่มึน ไม่ซึม ไม่ตึง ระบบประสาทกล้ามเนื้อต้องไม่เกร็ง ไม่เครียด ต้องผ่อนคลาย แต่ที่ไม่สบายก็เพราะเราเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู เพราะเราคุ้นเคยและก็ชินว่าการที่จะมองภายในนั้นต้องกดลูกนัยน์ตา ต้องเหลือบตาลงไป ถ้าเหลือบเฉย ๆ มันก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าตั้งใจเกินไปมันก็จะแรง กดลงไปโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ เราก็นึกว่าเรามองธรรมดา แต่จริง ๆ แล้วเรากำลังกดลูกนัยน์ตา

สม่ำเสมอ คือทำให้ได้ทุกวัน ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน หรือว่าถ้ามันมากไปก็เอาแค่สองเวลา คือ หลับตากับลืมตา หรือหายใจเข้าหายใจออกก็ได้

สังเกต คือเวลาเลิกนั่งสมาธิแล้วให้หมั่นสังเกตว่า เราทำถูกหลักวิชชาไหม ถ้าไม่ถูกก็ปรับปรุงแก้ไข ถ้าถูกก็ทำให้เจริญขึ้น คล่องขึ้น ให้ชำนาญขึ้น สักวันหนึ่งก็จะเป็นวันสว่างของเรานะลูกนะ

การเห็นทางใจและการเห็นด้วยตาเนื้อ

การเห็นทางใจจะต่างจากการเห็นด้วยตาเนื้อ การเห็นด้วยตาเนื้อสำหรับคนที่มีดวงตาปกติ พอเราลืมตาเราจะเห็นได้ทันที และของไกล ๆ มักจะเห็นชัดน้อยกว่าของใกล้ ๆ แต่การเห็นภาพทางใจนั้นจะค่อย ๆ เห็น คือค่อย ๆ ชัด เพราะเรายังมีความมืดในใจอยู่ เหมือนความมืดในยามราตรี ของอะไรอยู่ในที่มืดก็มองไม่ค่อยเห็นจนกว่าเราจะทำนิ่ง ๆ ให้สายตาคุ้นกับความมืดก็พอจะคาดคะเนว่ามีอะไรบ้าง แต่ก็ยังเห็นได้ไม่ชัดเจนจนกว่าจะฟ้าสาง ๆ นั่นแหละจึงจะค่อย ๆ เห็น ภาพภายในจะคล้าย ๆ อย่างนั้น

จะมีมนุษย์พิเศษบางคนที่เขาสั่งสมบุญมามาก ฝึกมาข้ามชาติ พอหลับตาเขาก็นึกภาพได้ชัดราวกับการเห็นภาพด้วยตาเนื้อถึง ๖๐ เปอร์เซ็นต์ก็มี ๗๐, ๘๐, ๙๐ เปอร์เซ็นต์ก็มี แต่ที่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ยังไม่เคยเจอ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะค่อยเป็นค่อยไป

ซึ่งตรงนี้แหละ มันทำให้เราไม่คุ้น และมักจะขัดใจเราเสมอ เรามักจะฮึดฮัด เวลาเราอยากจะเห็นภาพภายในก็พยายามไปเค้นภาพ

มันก็ทำให้ระบบประสาทกล้ามเนื้อเกร็งและเครียด เขาก็อุทธรณ์ฟ้องเราว่ามันไม่ถูกวิธีแล้วแหละ ทนไม่ได้แล้ว ถ้าเราฝืนทำต่อไปมันก็ไม่เกิดประโยชน์ เพราะมันผิดวิธี

เพราะฉะนั้น จะให้ใจหยุดได้ก็ต้องหลับตาพอสบาย ปรือ ๆ ตานิด ๆ ไม่ถึงกับปิดสนิท แล้วก็ทำความรู้สึกว่าใจอยู่ในท้อง เราจะนึกเป็นภาพดวงแก้วใส ๆ หรือองค์พระใส ๆ ก็ได้ หรือองค์พระที่เคยกราบไหว้บูชาองค์ใดองค์หนึ่งก็ได้ หรือจะเป็นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว เพชรสักเม็ดหนึ่งอยู่ในตัว ค่อย ๆ นึกไป นึกได้ก็เห็นได้ แต่ภาพที่เกิดจากการนึกมันไม่ชัดเจน เราก็ต้องใจเย็น ๆ ไม่ต้องใช้ลูกนัยน์ตากดลงไปดู ลูกนัยน์ตาก็ยังวางอยู่ที่เดิม แต่เรานึกภาพทางใจไว้ภายใน เหมือนเรานึกภาพดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวอยู่บนท้องฟ้า เรายังนึกภาพได้ โดยเราก็ไม่ต้องเหลือกตาขึ้นไปมองก็ยังนึกได้ว่าอยู่ข้างบนท้องฟ้า ทีนี้เราเปลี่ยนมาเป็นนึกในกลางท้องเรา เป็นดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ ทำสบาย ๆ

ถ้ามีความรู้สึกเกร็งตึง แสดงว่าไม่ถูกวิธีแล้ว ต้องผ่อน แต่ที่สำคัญคือเปลือกตาอย่าเม้มสนิท เมื่อเราปรือตาก็จะทำให้เกิดการผ่อนคลายระบบประสาทกล้ามเนื้อ และเราก็นิ่งอย่างนั้นเรื่อยไปเลย จะมีคำภาวนา สัมมา อะระหัง ไปด้วยก็ได้ หรือไม่มีก็ไม่เป็นไร

เราก็ทำนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม คล้าย ๆ สำลีที่ลอยฟ่องไปบนท้องฟ้า หรือเหมือนขนนกที่ล่องลอยไป แม้ตกไปบนผิวน้ำก็ไม่จม หรือจะนั่งนิ่ง ๆ อย่างนี้ก็ได้ ให้รู้จักว่า *สบาย* เป็นอย่างไร สบายในระดับนี้ ยังไม่ถึงสบายในระดับเข้าถึงความสุข แต่เป็นสบายในระดับที่ไม่เป็นทุกข์ ไม่เครียดก่อน เราค่อย ๆ ฝึกไป เพราะเรายังเป็นนักเรียนอนุบาลอยู่ อย่าไปฝึกแบบคนเก่งแล้วนะ เราฝึกแบบคนไม่เก่ง สบาย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ระวังเปลือกตานะ นิ่ง ๆ อย่างเดียว นิ่งอย่างสบาย ๆ เดี๋ยวตัวจะขยายไปเอง แล้วก็หายกลืนไปกับบรรยากาศเลย

ที่นึกเป็นภาพก็จับภาพไว้อย่างละมุนละไม อย่าไปเค้นภาพองค์พระหรือดวงแก้วใส ๆ นะ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม สบาย ๆ อย่าไปใช้กำลังในการบังคับใจเรา อย่าไปฮึดฮัด ให้นั่งแบบเยือกเย็นใจใส ๆ ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๆ นะ

ศุกร์ที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗



หากซึ้งคำพ่อได้ สั่งสอน
จงอย่าได้เกี่ยงงอน ค่ำเช้า
ทั้งยืนนั่งเดินนอน หมั่นตรึก
ระลึกถ้อยพุทธเจ้า ย่างก้าวเดินตาม

ตะวันธรรม

นิวรณ์ ๕

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ อากาศกำลังเหมาะสมในการเข้าถึงธรรม หลับตาเบา ๆ สบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี ขยับตัวสบาย ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย อย่าให้มีส่วนใดส่วนหนึ่งเกร็งนะ

แล้วก็ต้องแก้ที่ติดนิสัยเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู เวลาหลับตาแค่ปิดเปลือกตา แล้วก็ช้อนตาเหลือกค้างขึ้นไป จะได้ช่วยแก้ที่กดลูกนัยน์ตาลงไปดูในท้อง

เราไม่จำเป็นเลยที่จะต้องใช้ตาเนื้อ เพราะเวลาแสงสว่างหรือภาพภายในเกิดขึ้น มันไม่เกี่ยวกับลูกนัยน์ตาเลย แล้วเป็นไปไม่ได้ที่ตาเนื้อจะไปเห็นอะไรในท้อง ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ

ตาเนื้อก็เหมาะสำหรับมองวัตถุภายนอก ไม่เหมาะสำหรับจะกดเข้าไปดูภาพภายใน

ให้สังเกตร่างกายของเรา เขาจะบอกเราเองว่ามันไม่ใช่ คือ พอคิ้วขมวด มันตึงบริเวณกระบอกตา หน้าผาก เกร็งทั้งเนื้อทั้งตัว นั่งแล้วรู้สึกเวลามันนานเหลือเกิน หรือรู้สึกเบื่อ ท้อ อย่างนี้ไม่ใช่แล้ว อย่าฝืนทำต่อนะ ให้รีบปรับใหม่ เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ **เรายอมเสียเวลาเริ่มต้นใหม่บ่อย ๆ ตรงนี้สักนิดหนึ่ง จนกว่าเราจะปรับกายและใจเป็น**

ถ้าทำเป็นแล้วทุกอย่างก็ไม่ยาก หรือยากไม่มาก มันยากพอสู้ คือถ้าสู้แล้วมันก็ไม่ยาก ถ้าเรารู้หลักวิธีการแล้ว มันอยู่ที่ตรงนี้

เพราะว่าพระธรรมกายก็มีอยู่แล้วในตัวของเรา กายภายในก็มีอยู่ ดวงธรรมก็มี แสงสว่างก็มี แต่ว่าความมืดมันมาบดบังใจเรา ที่เขาเรียกว่า นิวรณ์ แล้วพอเราทำไม่ถูกวิธีไปอีกก็ยิ่งไปกันใหญ่

นิวรณ์ ๕

กามฉันทะ คือ การที่ใจหมกมุ่นเรื่องกามฉันทะ เรื่องเพศ เรื่องทรัพย์ อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ไปผูกพันมันก็ทำให้ใจไปอยู่กับสิ่งนั้น ไม่ได้อยู่ในตัว

พยาบาท คือ ผูกโกรธ ความขุ่นมัว ขัดเคือง

วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยว่า เราจะปฏิบัติได้หรือ คนอื่นเขาปฏิบัติได้จริงหรือ พระรัตนตรัยในตัวมีจริงหรือเปล่า นึกเอาเองมั้ง อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น

ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่ เคลิบเคลิ้ม ความท้อ ความง่วงเพราะพักผ่อนน้อยบ้าง หรืออาการเซื่องซึมหลังอาหารเพราะเมาอาหารอย่างนี้เป็นต้น

อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ หมายถึงใจคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ ที่คุ้นเคย เรื่องคนสัตว์สิ่งของ หรือถ้าเป็นวิชาการเขาก็เรียก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เขาเรียกว่า นิวรณ์ ๕ หรือความมืดที่มาบดบังใจเราเหมือนดวงตะวันมีอยู่ แต่มีหมู่เมฆดำทะมึนมาบดบังเอาไว้ เราจึงมองไม่เห็นดวงตะวัน ภายในใจของเราก็มีนิวรณ์ ๕ มาบดบังไม่ให้เราเห็นแสงสว่างภายใน ดวงธรรม กายภายใน กระทั่งพระธรรมกาย

แต่ความมืดนี้จะแพ้ใจที่หยุดนิ่ง คือถ้าเราสามารถรวมใจได้ สามารถดึงใจออกมาจากความสับสนวุ่นวาย จากความผูกพันและหมกมุ่นในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน ครอบครัว การศึกษาเล่าเรียน

ประการแรก ดึงใจกลับมาอยู่ในตัวก่อน ตรงกลางท้องแถว ๆ บริเวณนั้น ถ้าใครมั่นใจว่าไม่ฟุ้ง ก็อยู่ตรงนั้น โดยไม่ต้องกำหนดนิมิตเป็นภาพ ทำอย่างนั้นก็ได้ แต่ถ้าใครเป็นคนชอบฟุ้ง เราก็กำหนดเป็นภาพแทน เพื่อจะได้เป็นเครื่องหมายว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่แถว ๆ ท้องตรงนี้ เราจะกำหนดเป็นดวงใส ๆ หรือพระแก้วใส ๆ หรือภาพพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ของเราก็ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งแทนพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม

พระสงฆ์ เป็นวัตถุอันเลิศอันบริสุทธิ์สูงส่ง ให้เป็นประดุจหลักของใจ ผูกเอาไว้ให้สติอยู่ตรงนี้

นึกถึงศูนย์กลางกายวันละ ๒ เวลา

ให้เรานึกถึงศูนย์กลางกายบ่อย ๆ จะมีภาพหรือไม่มีภาพก็ไม่เป็นไร ให้ใจเราอยู่ในท้อง ตามการบ้านที่ให้ไว้ในโรงเรียนอนุบาลฯ นั่นแหละ ถ้าทำบ่อย ๆ ใจก็จะคุ้น

เพื่อนต่างศาสนิกอิสลามิกชนที่เคร่งครัด เขายังทำละหมาดวันละ ๕ ครั้ง คือใจระลึกนึกถึงพระผู้เป็นเจ้าที่เขาเคารพสูงสุดถึงวันละ ๕ ครั้ง เขายังทำกันได้ แต่เรานั้นสามารถทำละหมาดได้ตลอดเวลา คือ ทำแค่ ๒ ครั้ง หลับตากับลืมตา หลับตาก็ทำที ลืมตาก็ทำที หรือหายใจเข้าก็ทำที หายใจออกก็ทำที ของเรา ๒ คราว ของเขา ๕ ขอยืมคำว่าละหมาดของเพื่อนต่างศาสนิกมาสมมติใช้ ก็แปลว่าเอาใจของเรามาเก็บไว้ภายในกลางท้อง ผูกพันไว้กับพระรัตนตรัย โดยเริ่มต้นอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ พอใจหยุดจริง ๆ แล้วทั้งสามจะรวมที่เดียวกัน เหมือนเราเอาของ ๓ อย่าง ใส่ไว้ในกระเป๋าอย่างนั้นแหละ มันอยู่ที่เดียวกัน

ตอนนี้เราก็นึกทีละอย่าง จะนึกถึงดวงก่อนก็ได้ องค์พระก่อนก็ได้ นึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ก่อนก็ได้ สมมติเรานึกถึงดวง พอใจหยุดจริง ๆ เดี๋ยวก็ได้พระรัตนตรัยทั้งสาม เพราะฉะนั้นเรามาเริ่มต้นทำให้ถูกต้องกันเสียก่อน

ถ้าทำถูกตั้งแต่ต้น ท่ามกลางหรือเบื้องปลายมันก็ง่าย หนทางที่เราจะเดินต่อไปมันก็ไม่ยากแล้ว ยากพอสู้ หลังจากนั้นก็เหลือแต่

ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า *ภาวิตา พหุลีกตา* คือ ทำบ่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ เรื่อย ๆ เนือง ๆ ก็จะชำนาญขึ้นไปเรื่อย ๆ

เพราะฉะนั้นอันดับแรกเอาใจมาอยู่ก่อน แล้วก็อย่าลืมตัวว่าเราเป็นมนุษย์ธรรมดา ไม่ใช่ผู้วิเศษ เพราะฉะนั้นก็ต้องอาศัยความเพียรพยายามและทำให้ถูกหลักวิชชา มันก็แค่นี้เอง อย่าหลงตัวเองว่าเราเป็นเทวดามาเกิด จะทำเมื่อไรก็ได้ นั่นมันก็หลงตัวเองเกินไป

เพราะฉะนั้นเอาแค่ว่า เราเป็นคนธรรมดาก็จะต้องทำแบบคนธรรมดาที่ยังมีกิเลสหนาปัญญาหยาบ ยังตกเป็นเชลย เป็นบ่าวเป็นทาสของพญามารอยู่เช่นเดียวกับเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ต่างแต่ว่าเราเป็นเชลยผู้รู้หนทางที่จะหลุดพ้นได้ แล้วก็เริ่มลงมือทำไปทุกวันอย่าไปท้อ เดี๋ยวก็จะต้องเข้าถึงธรรมสักวันหนึ่ง

เหมือนเรารับประทานข้าว เราอย่าไปท้อว่า โอ ต้องหุงต้องหาต้องตักเข้าปาก แล้วยังต้องเคี้ยวอีก เคี้ยวแล้วยังไม่พอ ยังต้องกลืนอีก เลยท้อไม่ยอมรับประทานต่อไป มันก็ตาย อาหารทางกายยังอย่างนั้น อาหารทางใจก็คล้าย ๆ กัน เพราะฉะนั้นก็ให้มีความเพียร ทำให้สม่ำเสมอ

ทุกครั้งที่เรานั่งหลับตา แม้มืด เมื่อย ฟุ้ง บุญก็ยังเกิดขึ้นในตัว แม้ไม่มากมันก็ยังมี ก็เท่ากับว่าบุญได้ถูกสั่งสมไปเรื่อย ๆ ทุกวัน จนกระทั่งถึงจุดที่เราประสบความสำเร็จ แปลว่า ทันทีที่เรานั่งหลับตา ไม่ว่าอะไร

จะเกิดขึ้น เราก็ได้ชื่อว่ากำความสำเร็จที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวล้านเปอร์เซ็นต์แล้ว ความไม่สำเร็จมีเพียงประการเดียว คือ ไม่ได้ทำ ถ้าได้ทำก็จะค่อย ๆ ทำได้ จะสว่างช้าหรือเร็วไม่สำคัญ สำคัญขอให้เริ่มลงมือทำ ทำให้สม่ำเสมอ เดี๋ยวเราก็ได้

ที่เราสว่างช้ากว่าคนอื่น หรือหยุดได้ช้ากว่าคนอื่นก็ต้องโทษตัวเรา ชีวิตที่ผ่านมาในภพอดีตโน้น เราไม่ขยันน่ะ เราไม่เห็นความสำคัญในการปฏิบัติธรรม ไม่ให้โอกาสตัวเองในการฝึกใจให้หยุดนิ่ง แต่ให้โอกาสตัวเองไปทำอย่างอื่นที่มันไม่เกิดประโยชน์ ไม่เป็นสาระแก่นสาร

ถ้าอดีตเราสั่งสมการนั่งมามาก ปัจจุบันชาติก็ได้อย่างง่าย ๆ เหมือนเราฝากเงินไว้ในแบงค์มันก็เพิ่มพูนขึ้น แต่ว่าอดีตผ่านไปแล้วก็ช่างมันเถอะ ปัจจุบันนี้ให้เราทำความเพียรให้เต็มที่

เพราะการฝึกใจหยุดนิ่ง จะมีลักษณะพิเศษแตกต่างจากเรื่องอื่น ๆ ตรงที่ว่าเราสามารถหยุดใจนิ่งได้ ถ้าทำถูกหลักวิชชา ให้เร็วก็ได้ จะเร็วขนาดไหนก็ได้แต่อย่างอื่นเราควบคุมไม่ได้ มันไม่อยู่ในอำนาจของเรา แต่ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ เราฝึกได้ หยุดนิ่งได้

แล้วก็ต้องใจเย็น ๆ ต้องฝึกใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ประคองใจไปบางครั้งก็ยอมอนุญาตให้ง่วงบ้าง ฟุ้งบ้างก็ช่างมัน เราก็เฉย ๆ ฟุ้งหยาบก็ลืมตา ง่วงก็หลับ เมื่อยก็ขยับ ก็ปรับกันไปอย่างนี้ วนเวียน

กันไป เดี๋ยวมันก็สู้เราไม่ได้ ความมืดในใจก็จะต้องหายไป หมดไปจากเรา หรือล่มสลายจากเราไปสักวันหนึ่ง

วันนี้อากาศกำลังสดชื่น ไม่หนาว แต่ว่ากำลังเย็นสบาย เหมาะในการฝึกใจหยุดนิ่งมาก ให้ทำกันไปเงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘



เมื่อดวงตาปิดสนิทอย่างละมุน
ไม่มีลุ้นเร่งจ้องมองที่หมาย
ก็จะพบผู้รู้อยู่กลางกาย
ธาตุอ่อนแก่มากมายถึงปลายทาง
ยิ่งกว่าได้ดื่มสวรรค์อันเอมโอชฐ์
รสแห่งธรรมชนะโลดไม่ขนาง*
รสอะไรไม่อาจสู้กลางของกลาง
ลองเข้าถึงดูบ้างจะรู้เอง!

ตะวันธรรม

---

* *สงสัย*

เฉย
ในทุกประสบการณ์

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...พยายามฝึกไป แล้วก็ปรับใจไปด้วย ทำอย่างไรจึงรู้สึกพอดี แม้มืดก็มีความสบาย ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ก็ให้รักษาอารมณ์นั้นเรื่อยไปเลย จนกระทั่งใจนิ่งได้นานขึ้น แต่มันก็ยังมืดอย่างเดิม นิ่งนานแต่ก็มืด แต่ว่านิ่ง นุ่ม แล้วก็นาน มันก็จะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นเรื่อย ๆ

แล้วก็เหมือนว่า เวลา ๑ ชั่วโมง แต่ก่อนเรานั่งไปรู้สึกทำไมยาวนานเหลือเกิน เมื่อไรจะถึงชั่วโมงสักที แต่ถ้าเราวางใจเป็น นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ นานขึ้น มีความรู้สึกว่าเวลาหมดไปเร็วแต่มันก็ยังมืดอยู่ อย่าง

นั้นก็ถือว่าก้าวหน้านะ ถือว่าดีขึ้นเยอะ ก็ให้ดีใจไว้เถอะว่า เราทำถูกหลักวิชชาแล้ว ทำต่อไปอีก นิ่ง...นุ่ม...นาน

หรือบางช่วงรู้สึกบางส่วนของร่างกายหายไป มือบ้าง เท้าบ้าง ขาบ้าง ศีรษะบ้าง แม้บางส่วนหายไปก็อย่าตกใจ นั่นแสดงว่าใจเราเริ่มรวมแล้ว ตรงไหนบริสุทธิ์ก่อนก็จะหายไปก่อน ก็ค่อย ๆ บริสุทธิ์ไปเรื่อย ๆ

บางคนมาฝึกใหม่ ไม่คุ้นเคยกับประสบการณ์อย่างนี้ พอส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหายไป เกิดความกลัวเลยลืมตา ซึ่งน่าเสียดาย แต่ก็ไม่เป็นไร ดังนั้นก็มีข้อแนะนำว่า ให้ทำเฉย ๆ อย่าลืมตา อย่าขยับตัว แล้วไม่ต้องกลัวอะไรทั้งสิ้น ปล่อยมันไป ทำเฉย ๆ แล้วก็นิ่งอยู่ที่เดิม มันก็ค่อย ๆ ขยายส่วนที่หายออกไปเพิ่มขึ้นจนกระทั่งหายหมดทั้งตัวเลย ตอนนี้ก็อย่าตกใจจนกระทั่งลืมตาและกลัวในการฝึก ขอยืนยันว่าไม่มีอันตรายอะไร จะมีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นตามมาในภายหลังเมื่อตัวหายไป

บางคนรู้สึกตัวยืดก็มี หรือบางทีตัวย่อลงมาเหมือนจะติดพื้นก็ให้ทำเฉย ๆ บางทีมันออกไปทางข้าง ๆ ไปทางกว้าง ๆ บางทีก็พอง ๆ ไปทั้งตัว เราก็ยังคงเฉย ๆ อยู่อย่างเดิม บางทีตัวโยกโคลงบ้างก็ทำเฉย ๆ นะ อย่าไปสนใจ แล้วก็อย่าไปเพลินกับความโคลงนั้น คืออย่าไปคล้อยตาม แต่ไม่ฝืน ให้ทำเฉย ๆ เดี๋ยวมันก็หายไปเอง ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้ เฉย ๆ บางคนใจเต้นตึ๊กตั๊ก นึกว่าเป็นโรคหัวใจ ไม่ใช่นะ ให้ทำเฉย ๆ บางทีขนลุกซู่ขึ้นมา นึกว่ามีวิญญาณอะไรมาทำให้เราขนลุก ก็ไม่ใช่อีกน่ะ เฉย ๆ ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้

บางทีตัวเบาเหมือนจะลอยไป พอตัวลอยนี่อาการอย่างนี้ เราไม่เคยเจอ บางคนกลัว เอามือจับอาสนะซะแน่น เอามือควานหาพื้น หรือบางทีลืมตา อย่างนั้นก็ไม่ถูกหลักวิชชา บางทีตัวลอยจากพื้นขึ้นไปจริง ๆ ก็มี แต่ว่าเป็นบางท่าน ลอยขึ้นไป เขาเรียกว่า อุพเพงคาปีติ* ก็เฉย ๆ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ นิ่ง ๆ บางทีน้ำตาไหลก็แปลกใจ เอ๊ะ เราก็ไม่ได้กลุ้มใจนี่ ทำไมน้ำตามันไหล นั่นคือน้ำตาเย็นเกิดจากความปีติที่เราเอาชนะนิวรณ์ได้ในระดับหนึ่ง

อาการต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นกับบางคนนะ ไม่ใช่ทุกคน เพราะฉะนั้นอะไรที่เกิดขึ้นอย่างนี้ หรือนอกเหนือจากนี้ให้ทำเฉย ๆ เพราะเรามุ่งไปที่หยุดกับนิ่ง

อาการเหล่านี้ก็คือเครื่องบ่งบอกว่า เราฝึกก้าวหน้าขึ้น เราเริ่มมีสมาธิอ่อน ๆ ขึ้นมาแล้ว เหมือนเริ่มเหยียบฌานของสมาธิ อยู่ขอบ ๆ กันแล้วล่ะ ทีนี้เราก็ยังนิ่งอย่างเดิมไปเรื่อย ๆ เดี๋ยวความมืดนั้นก็จะค่อย ๆ สว่างขึ้น บางคนเห็นเป็นจุดเล็ก ๆ ใส ๆ เหมือนดวงดาวในอากาศ ที่เราเคยเห็นบนท้องฟ้าในยามราตรี จะเห็นจุดสว่างก็ให้นิ่งอย่างเดียวนะ นิ่ง แล้วก็ทำเฉย ๆ อย่างเดิมนั่นแหละ หรือบางทีแสงมันแวบมาจากด้านซ้ายบ้าง ด้านขวาของดวงตาบ้าง ก็ไม่ต้องไปชำเลืองดู ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้ ทำเฉย ๆ

หรือบางทีเหมือนใครเอาไฟมาส่องหน้า หรือคล้าย ๆ ใครเปิดไฟไว้ในห้องทั้ง ๆ ที่ตอนเริ่มนั่งมันมืด อย่าไปลืมตานะ ทำเฉย ๆ หรือบางทีมันหล่นวูบลงไป อาจจะทำให้เราผวาบ้างก็ช่างมัน เฉย ๆ

ปีติโลดโผน รู้สึกกายเบา ใจเบา เหมือนตัวลอยขึ้นไปในอากาศ

อย่าเป็นคนช่างสงสัย ให้ทำเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีมันสมอง ไม่ต้องไปวิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ประสบการณ์ว่าถึงขั้นนั้นขั้นนี้แล้วหรืออะไรต่าง ๆ ให้ทำตัวเหมือนนักเรียนอนุบาล แม้ตัวจะเป็นผู้ใหญ่ แต่ใจให้อินโนเซ้นท์เหมือนเด็ก เด็กซึ่งไม่มีความรู้อะไรมากมาย ทำเฉย ๆ ไป

ทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว เป็นสัญญาณว่าเราก้าวหน้าในการทำสมาธิ สิ่งที่เราจะต้องทำต่อไปคือ เฉย ๆ รู้แล้วไม่ชี้ เหมือนกับผู้ที่เจนโลก ผ่านโลกมามาก เมื่อมีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ มีคนสรรเสริญนินทา มีสุขมีทุกข์ ใจก็เป็นปกติ ก็ต้องทำอย่างนั้นแหละ

เพราะฉะนั้นไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราก็เฉย ๆ หรือบางทีมีภาพนิมิตเลื่อนลอยที่ครูบาอาจารย์ต่าง ๆ แนะนำว่า อย่าไปยึด อย่าไปติดนิมิต เป็นภาพนรกบ้าง สวรรค์บ้าง เทพบุตร เทพธิดาบ้าง หรือภาพอะไรต่าง ๆ สารพัด

สมาธิระดับนี้ มันไปเห็นนรกสวรรค์ยังไม่ได้ แต่ภาพเหล่านั้นมาฉายให้เราเห็น เพื่อจะบอกให้รู้ว่าจิตเรายังไม่บริสุทธิ์ ภาพนิมิตตรงนี้แหละที่ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำว่า อย่าไปยึด อย่าไปสนใจ เพราะว่ามันไม่ใช่ของจริงจังอะไร รวมทั้งภาพนิมิตที่เราสมมติเป็นดวงใสหรือองค์พระ พอถึงเวลาใจหยุดนิ่งแล้วก็ทิ้งไป

แต่นิมิตที่เราไม่ได้ติด เมื่อเวลาเรานิ่งสนิทนิมิตก็มาติดเรา เป็นของจริงอยู่ภายในนั้นมันอีกแบบหนึ่ง ซึ่งจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

เพราะฉะนั้นมีอะไรให้ดู เราก็ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น หยุดนิ่ง ๆ ให้ใจใส ๆ ไปเรื่อย ๆ อย่าตั้งใจเกินไปนะ วางเบา ๆ ค่อย ๆ ประคับประคองใจของเราไป

อาทิตย์ที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๗



สิ่งที่พ่อกล่าวแล้ว จงฟัง
ลูกอย่าได้เผลอพลั้ง พลาดได้
จำไม่หมดจดยัง ดีจ้ะ
หมั่นทบทวนเอาไว้ ไม่ช้าเห็นผล

ตะวันธรรม

อารมณ์สบาย
อย่าฟังผ่าน

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...ให้เริ่มต้นจากจุดที่เราพึงพอใจก่อน แล้วมีความพร้อมที่จะวางใจ หรือทำความรู้สึกตรงนั้นไปก่อนอย่างนี้ก็ได้ จะเป็นฐานที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖ ได้ทั้งนั้น แล้วก็ทำใจให้นิ่ง ๆ สบาย ๆ

ทีนี้บางคนพยายามจะสร้างอารมณ์สบาย ตะเกียกตะกายหาอารมณ์สบาย แต่ไม่เคยเจอ เลยกลุ้ม อย่างนี้ก็มี

หลวงพ่อว่า อารมณ์สบายก็ตาม แสงสว่าง ดวงธรรม องค์พระ สิ่งที่ดี ๆ มีอยู่แล้วนะ ภายในตัวของเรา แม้อารมณ์สบายที่เราแสวงหา เพราะฉะนั้นไม่ต้องแสวงหา แค่ทำใจให้หยุดนิ่ง ๆ

โดยจะเอาตัวเราอยู่ในศูนย์กลางกาย หรือจะเอาศูนย์กลางกายอยู่ในกลางตัวเราก็ได้ แล้วแต่เราจะชอบจะถนัด ทำนิ่ง ๆ เท่านั้น เดี๋ยวอารมณ์สบาย อารมณ์ดี อารมณ์เดียวจะมาเอง แค่เราไม่ต้องไปคิดอะไรเลยน่ะ นิ่ง ๆ เฉย ๆ เดี๋ยวก็มา สำหรับบางท่านที่พยายามแสวงหาอารมณ์สบาย ส่วนใครถนัดนึกนิมิตก็ทำไปนะ

หลวงพ่อกำลังพูดถึงผู้ที่กำลังแสวงหาอารมณ์สบาย และหลวงพ่อกำลังจะบอกว่า ไม่ต้องไปแสวงหา แค่เราทำใจหยุดนิ่ง ๆ เฉย ๆ ไม่ต้องคิดอะไรเลย นิ่งเฉย ๆ ว่าง ๆ เป็นคนไร้อารมณ์ ตรงไหนก็ได้ โดยไม่ต้องไปคำนึงถึงฐานต่าง ๆ ก็ได้ นิ่งอย่างนั้นไปก่อน เดี๋ยวอารมณ์สบาย อารมณ์ดี ๆ ที่เราปรารถนาจะมาเอง

ซึ่งสิ่งนี้หลวงพ่อก็เคยพูดผ่าน ๆ มาแล้ว คนเก่าก็เข้าใจ แต่คนมาใหม่ไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้นให้ทำตามที่หลวงพ่อแนะนำคือ ให้นิ่ง ๆ เฉย ๆ ว่าง ๆ

ต้องจำนะลูกนะ อย่าฟุ้งจนลืมฟัง อย่าฟังผ่าน อย่าดูเบาคำแนะนำที่ง่าย ๆ เหมือนไม่มีอะไรเลย สำคัญนะตรงนี้ ถ้าไม่เข้าใจตรงนี้ตอนนี้ เดี๋ยวทำไม่ถูกวิธีแล้วมันจะยาก จะพลอยให้เราเบื่อการปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นต้องรีบทำความเข้าใจกันเสียก่อน

ให้ใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม ตรงไหนก่อนก็ได้ โดยไม่ต้องไปคำนึงถึงฐานต่าง ๆ เพื่อที่เราจะได้รู้จักคำว่า *"อารมณ์สบาย"* ซึ่งมัน

จะมาเองเมื่อเราไม่แสวงหาอะไร ไม่ปรารถนาอะไร แค่นิ่ง ๆ หยุดกับนิ่ง นุ่ม ๆ ละมุนละไม เดี๋ยวอารมณ์สบายมาเอง เอาตรงนี้ให้ได้เสียก่อนนะลูกนะ สำหรับบางท่าน ไม่ใช่ทุกท่าน เดี๋ยวจะเหมาเอาว่าจะต้องย้อนกลับมาทำอย่างนี้ ไม่ใช่ เอาเฉพาะคนที่ติดตรงนี้หลวงพ่อก็จะได้แนะนำแก้ไข ส่วนใครทำไปถึงตรงไหนได้แล้วก็ทำต่อไป ใครยังไม่ได้ก็เอาตรงนี้ก่อน

เราจะสังเกตพบข้อแตกต่างสำหรับผู้มาใหม่กับผู้มาตั้งนาน ผู้มาตั้งนานฟังแล้วผ่าน ไม่ค่อยเอาไปทำตาม จึงทำได้นานแต่ว่าไม่ได้ผล แต่ผู้มาใหม่นั้นเขาไม่มีความรู้อะไร เพราะฉะนั้นเขาจะไม่ฟังผ่าน ฟังแล้วก็ทำตามที่แนะนำอย่างง่าย ๆ เพราะเขาไม่รู้อะไรเลย

เหมือนเราซื้อตั๋วดูภาพยนตร์ในโรงหนัง เราก็ไม่รู้เรื่องว่ามันจะดำเนินไปอย่างไร เราก็ดูเท่าที่มีให้ดูแล้วก็ติดตามเรื่องราวไปเรื่อย ๆ ไม่ช้าก็จบเรื่อง ได้รับความบันเทิงใจ ผู้มาใหม่ก็จะทำอาการคล้าย ๆ อย่างนั้น คล้าย ๆ กับผู้ที่ไปดูหนังที่ไม่รู้เรื่องมาก่อน เพราะฉะนั้นเขาจะฟัง ฟังแล้วก็จะจำ จำแล้วก็จะทำ จะง่าย

ส่วนผู้อยู่มานาน ฟังผ่าน หรือบางทีฟุ้งจนลืมฟัง หรือบางทีคิดว่าไม่สำคัญ ฟังมาจนเคยชิน แต่ไม่ได้ทำตาม ดังนั้นผู้มาใหม่มักจะมีประสบการณ์ที่ดีกว่า ส่วนผู้มานานแล้วมักจะจับให้มั่นคั้นให้ตาย เอาจริงเอาจังกัน เอาลูกนัยน์ตากดไปดูกลางท้อง ขะมักเขม้นจริงจัง เพราะฉะนั้นจึงไม่ได้ผลเพราะทำไม่ถูกวิธี ดังนั้นวิธีที่ถูกต้องอย่างนี้นะลูกนะ

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครง่วง ใครเพลีย ใครตึง ก็ปล่อยให้มันหลับในกลางอู่แห่งทะเลบุญ พอสดชื่นแล้วเราก็ตื่นขึ้นมา

ปฏิบัติธรรมต่อ ใครเมื่อยก็ขยับเบา ๆ อย่าให้ไปสะเทือนคนข้างเคียงเขา ใครฟุ้งหยาบก็ลืมตามาดูดวงแก้วใส ๆ พระแก้วใส ๆ หรือหลวงปู่ฯ คุณยายอาจารย์ฯ เป็นต้น พอใจสบายแล้ว เราก็หลับตาใหม่อย่างเบา ๆ

ส่วนใครฟุ้งละเอียดก็ไม่ต้องลืมตา แค่ทำเป็นรู้แล้วไม่ชี้ในเรื่องราวต่าง ๆ ที่มันผุดผ่านเข้ามาในใจ ไม่ช้าใจก็จะหยุดนิ่ง ทำอย่างนี้นะลูกนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังดังใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยกันทุกคน ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๆ

เสาร์ที่ ๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕



หยุด แรกคือหยุดโม้　　　การคุย
หยุด ถัดมาคือลุย　　　หยุดไว้
หยุด สามหยุดฉลุย　　　ในหยุด
หยุด สี่หยุดห้าไซร้　　　หยุดให้สุดธรรม

ตะวันธรรม

ยาก
ตรงหยุดแรก

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...ถ้าเราฝึกทุกวัน ปรับกันไปเรื่อย ๆ เราก็จะคุ้นเคยกับการวางใจที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ใจก็จะนิ่งได้ง่ายขึ้น แต่เดิมฝึกใหม่ ๆ ก็มีความฟุ้งอยู่ มากบ้าง น้อยบ้าง แต่พอเราฝึกบ่อย ๆ ความฟุ้งก็จะหมดไปเอง จะเหลือก็แค่ความตั้งใจมากเกินไป ซึ่งทำให้เกิดอาการตึงเครียดที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ตอนนี้เราก็ต้องผ่อนคลาย ปรับให้พอดี ๆ

ความพอดี = พอใจ

พอดี สังเกตอยู่ที่เราพึงพอใจ แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม

มันจะเกิดความพึงพอใจว่า จะต้องวางใจอย่างนี้ หยุดใจอย่างนี้ อยู่นิ่ง ๆ อย่างนี้ แล้วก็ไม่ต้องไปกังวลอะไรเลย ปล่อยอย่างนั้นไปเรื่อย ๆ ใจก็จะนิ่งเข้าไป

ถ้าถูกวิธี ตัวก็จะโล่ง โปร่ง เบาสบาย สบายในระดับที่เราเกิดความพึงพอใจ ทำให้กระตือรือร้นที่จะนั่งในรอบต่อ ๆ ไป แม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม นั่นแปลว่า เราทำถูกหลักวิชชาแล้ว

ทีนี้เราก็รักษาความนิ่งนั้นให้นานขึ้น ให้แน่นขึ้น เข้าไปสู่ความนิ่งนี้บ่อย ๆ ทำบ่อย ๆ ก็จะนิ่งได้ง่ายขึ้น พอใจหยุดถูกส่วนเข้า เราจะรู้สึกว่า ใจมันเกลี้ยง ๆ เหมือนถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ และมีความพึงพอใจเพิ่มขึ้น เมื่อเราหยุดได้แล้วมันจะมีความสุข มีปีติ สบายกาย สบายใจ อยากอยู่ตรงนี้ไปนาน ๆ นั่นน่ะ เราทำถูกวิธีแล้ว

แต่ถ้านั่งแล้วเรายังตึงกระบอกตา ตึงหน้าผาก นิ้วกระดก ไหล่ยก ท้องเกร็ง แสดงว่า เราตั้งใจมากเกินไป อย่าไปฝืนทำต่อ ต้องค่อย ๆ ผ่อน ลืมตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง แล้วก็ปรับใหม่ ฝึกกันไปอย่างนี้แหละ เดี๋ยวเราก็จะมีผลการปฏิบัติที่ดีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

หลับตาทุกครั้งใจก็ถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ขึ้น

การหลับตาแต่ละครั้ง แม้ว่าเรายังไม่ได้เข้าถึงแสงสว่าง ดวงธรรมหรือกายในกายภายใน ก็ไม่ได้แปลว่าเราไม่ก้าวหน้า แม้ไม่มีอะไรใหม่ ๆ มาให้เราดู แค่เราหยุดนิ่งเฉย ๆ ใจของเราก็จะถูกกลั่นให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่งเมื่อถึงจุดที่ถูกส่วนก็จะพรึบขึ้นมาเอง มันจะสว่าง แล้วเราก็จะมีความรู้สึกพึงพอใจกับความบริสุทธิ์นั้น

ใจที่บริสุทธิ์นี้มันมีความสุขมากกว่าใจที่ไม่บริสุทธิ์ที่ถูกเคลือบด้วยเบญจกามคุณ ด้วยความยินดียินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ปริมาณความสุขจะแตกต่างกันเลย ยิ่งแสงสว่างภายในเกิดขึ้น ก็จะยิ่งเพิ่มปริมาณแห่งความพึงพอใจมากขึ้นไปเรื่อย ๆ มันชวนให้เราติดตาม อยากศึกษาเรียนรู้เพิ่มขึ้นไปอีก

ใจยิ่งนิ่งนุ่มเบาสบาย แสงสว่างนั้นก็จะค่อย ๆ ขยายครอบคลุมไป เราก็จะเห็นจุดกึ่งกลางแหล่งกำเนิดของแสงสว่างเป็นจุดเล็ก ๆ ใส ๆ เหมือนดวงดาวในอากาศบ้าง เหมือนพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญบ้างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวันบ้าง หรือบางคนโตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่บ้างเกิดขึ้นมา

นั่นแหละคือรัตนะภายใน เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างสูง เป็นธรรมดวงแรก รัตนะดวงแรก ที่เทียบกับรัตนะ เพราะมันใสเหมือนแก้วเหมือนเพชรใส ๆ ที่มีทั้งมูลค่าและคุณค่า หลังจากนั้นเราไม่ต้องทำอะไรเลย ให้ทำอย่างเดิม คือ หยุดนิ่งเฉยไปเรื่อย ๆ นั่งหน้ายิ้ม ๆ หลับตาพริ้ม ๆ

มันยากอยู่ที่หยุดแรก หยุดแรก ๆ นี่จะยากสักนิดหนึ่ง เพราะเราไม่คุ้นเคยกับการหยุดใจไว้ภายใน เราคุ้นกับการหยุดใจไว้ภายนอก ไปที่คน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น หยุดใจภายนอกได้แค่ความเพลิน ๆ หมดเวลาไปวัน ๆ แต่ถามว่ามีความสุขไหม มันก็ไม่ได้มีความสุข มันก็แค่เพลิน ๆ

ไม่สุขไม่ทุกข์ แต่เราคิดว่า มันเป็นความสุข เพราะเรา ไม่รู้จักว่า ความสุข เป็นอย่างไร

จะรู้จักคำว่า ความสุข หรือสิ่งที่ความสุขมี หรือ เข้าถึงความหมายที่แท้จริงของคำว่า ความสุข เข้าถึง จิตวิญญาณของความเป็นสุข เนื้อหนังของความสุข มันต้องใจหยุดนิ่ง คำ ๆ นี้จึงจะปรากฏเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นอย่าท้อในกรณีที่เรายังทำไม่ได้ ยังไม่เป็น ไม่ได้แปลว่า เราจะทำไม่ได้ตลอดชาติ แต่ฝึกบ่อย ๆ นั่งไปทุกวัน แม้ในอิริยาบถอื่น ยืน เดิน นอน ก็ฝึกทำความคุ้นเคยกับการวางใจเบา ๆ นึกเบา ๆ แตะใจเบา ๆ ในกลางท้อง โดยไม่กดลูกนัยน์ตา ต้องอาศัยการฝึกนะลูกนะ ต้องฝึก อยู่ ๆ จะให้เป็นมาตั้งแต่เกิด มันคงเป็นไปได้ยาก แล้วก็ยังไม่เห็นมีใครเป็นกัน ต้องอาศัยการฝึกทั้งนั้น

ลูกทุกคนอยู่ในวิสัยที่ฝึกได้ ที่จะเข้าถึงได้ ไม่ยากนัก ค่อย ๆ ทำไป

เพราะฉะนั้นวันนี้แม้เรายังไม่มีอะไรใหม่ ๆ เกิดขึ้นมาให้เราดูในกลางกาย ก็ไม่ได้แปลว่าไม่ก้าวหน้า แต่ว่ามันดีขึ้นไปเรื่อย ๆ เราก็ฝึกไป แล้วก็นั่งนาน ๆ ขึ้น นิ่งนาน ๆ เข้า อย่างที่เขียนไว้ในบทเพลงนั่นแหละ นั่นถอดประสบการณ์ออกมาเป็นบทเพลง ต้องทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้นถึงจะได้

ประสบการณ์เมื่อใจตกศูนย์

ทีนี้พอถึงจุดที่ใจจะตกศูนย์ มันกลวงข้างในแล้ว เป็นโพรงเหมือนท่อบ้าง เหมือนหลุมลึก ๆ เหวลึก ๆ หรือบางทีเป็นที่โล่งลึก ๆ มีความมืด จนกระทั่งเราหวั่นไหว เพราะไม่เคยมีประสบการณ์อย่างนี้มาก่อน มักจะกลัวกัน สะดุ้งหวาดเสียว กลัวว่ามันจะมีอะไรลึก ๆ ในนั้น จะตายหรือเปล่า ชีวิตเราจะสิ้นสุดวันนี้หรือ หรือจะหลุดไปเห็นสิ่งที่ไม่ดีอะไรต่าง ๆ จะเกิดความสะดุ้งหวาดเสียวก็มีบ้างบางคน

สิ่งที่ลูกควรทำก็คืออย่าสูญเสียความสงบของใจ ให้ใจหยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างนั้นเรื่อยไป อย่าให้ใจสูญเสียความเป็นกลาง ๆ ไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ใด ๆ นิ่งต่อไป แล้วมันก็จะผ่านไป

แต่ถ้าหากมันวื้ดลงไปแล้วเราสะดุ้งหวาดเสียว เราก็อนุญาตให้หวาดเสียวได้สักครั้ง สองครั้ง บ่อย ๆ เข้ามันก็จะค่อย ๆ คุ้นไป เพราะมันไม่มีอันตรายอะไร จะมีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้น พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ท่านถึงย้ำว่า หยุดนี่ใช้ได้ตลอดตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ เราก็หยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ

แม้แสงสว่างแสงแรก แสงแก้วแสงแรกบังเกิดขึ้นก็อย่าลิงโลดใจตื่นเต้นจนเกินไป แต่ถ้าห้ามไม่ได้ก็ช่างมัน ถ้ามันหายไปก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ นี่ก็เป็นสิ่งที่ลูกทุกคนอย่าฟังผ่านนะ เพราะไปถึงตรงนั้นจริง ๆ แล้ว เรามักจะลืมสิ่งที่ได้แนะนำเอาไว้ ลืมหลักวิชชากันหมด ก็ถือว่าเป็นปรากฏการณ์ธรรมดาเมื่อใจบริสุทธิ์หยุดนิ่งในระดับหนึ่ง แสงสว่างภายในมันก็เกิดขึ้น เราก็นิ่งไปเรื่อย ๆ

แล้วก็อย่าเพิ่งไปแสวงหาคำตอบว่า แสงมันมาจากไหน เป็นอย่างไร นี่ถูกหรือผิด แสงอะไร ใครฉาย ใครส่อง ใครเปิดไฟหรือลืมปิดไฟอะไรอย่างนี้ ให้นิ่งต่อไป

เพราะกว่าจะเห็นแสงนี้ได้ เราก็นั่งกันมาหืดขึ้นคอแล้ว มันไม่ใช่ช่วงที่เราจะแสวงหาคำตอบอะไร สิ่งที่จะต้องทำ คือ หยุดนิ่งเฉย ๆ อย่างเดิม ลองทำกันดูนะ

อาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๘



ตั้งใจมองให้เห็นก็ไม่เห็น
ว่าไม่เห็นมันก็เห็นตอนทีเผลอ
จะให้ทำอย่างไรดีนะเออ
ถ้าอยากเจอต้องมองไปอย่างนั้นเอง

ตะวันธรรม

มองผ่าน ๆ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ............)

...ทีนี้เรามาดูตรงนี้ที่มันยากว่าจะทำใจอย่างไรมาหยุดอยู่ที่ฐานที่ ๗ เพราะเราไม่คุ้นเคยเลยที่จะเอาใจมาอยู่ตรงนี้ มันมีแต่ออกไปทางลูกนัยน์ตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย นึกคิดเรื่อยเปื่อยไป แต่พอให้เอามาอยู่ตรงนี้ที่ฐานที่ ๗ มันยาก

ยากตอนแรก ๆ ยากสำหรับผู้ใหญ่ ง่ายสำหรับเด็กเพราะว่าเด็กนั้น ระบบประสาทของเขาทั้งกายวาจาใจยังบริสุทธิ์อยู่ ยังไม่ได้รับการหล่อหลอมด้วยระบบของความคิด คิดว่าจะเอาอย่างไร จะทำอย่างไร เอาที่ไหน เอากับใคร อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น มันเลยทำให้ใจฟุ้ง

พอยิ่งอายุผ่านกาลเวลามามากเข้าก็คุ้นเคยจนชิน เพราะฉะนั้นระบบประสาทจิตใจจึงไม่ค่อยจะบริสุทธิ์ มักจะหมอง คือ

ถ้าคิดออกว่า จะเอาที่ไหน เอากับใคร เอาอย่างไร มันก็ไม่มีปัญหา ไม่มีแรงกดดัน แต่ถ้าคิดไม่ออก มันก็มีแรงกดดัน ตรงนี้มันเป็นความเครียดที่ทำให้ใจหมอง ไม่บริสุทธิ์

เราถูกโลกหล่อหลอมอย่างนี้ ยิ่งโตนานวันเข้าก็ยิ่งหมองหนักเข้า ยิ่งเครียดหนักเข้า การจะนึกไว้ที่ศูนย์กลางกาย โดยใช้ระบบไม่คิดยาก แต่เด็กง่าย เด็กอย่างลูกเณรหรือเด็กตัวเล็ก ๆ ๕ ขวบ ๖ ขวบ ถึง ๑๐ ขวบ พอบอกหลับตา เขาก็หลับตา พอบอกว่าให้มองไปกลางท้อง เขาก็มองนะ แต่เขามองเบา ๆ เขามองแล้วเขาไม่ได้คิด เพราะฉะนั้นจิตก็หยุดนิ่ง ประกอบกับบริสุทธิ์อยู่แล้ว บริสุทธิ์ในที่นี้คือระดับความอินโนเซ้นท์ ไม่ใช่บริสุทธิ์ขนาดหมดกิเลส เพราะฉะนั้นเด็กจึงเข้าถึงได้ง่าย นั่งนิ่งได้นานทีเดียว เพราะไม่ได้ผ่านขบวนของความคิด แต่อย่างไรก็ตามผู้ใหญ่ก็สามารถทำได้ อย่าเพิ่งไปท้อกันเสียก่อน ทีนี้มันมีวิธีที่จะวางใจตรงนี้

โดยเริ่มต้นตั้งแต่ปรับลูกนัยน์ตา ต้องอยู่ในองศาเดิม อย่ากดลงไปโฟกัสลงไปที่ศูนย์กลางกาย อย่างนี้ไม่ถูก คือพยายามที่จะโฟกัส ยิ่งกดลูกนัยน์ตา ยิ่งเครียด ยิ่งเพ่งคิ้วจะขมวดเข้าหากันเลย แล้วมันก็เหนื่อย ไม่ได้ผล เพราะจิตมันหยาบ ความจริงเราไม่ต้องใช้ความพยายามอะไร เหมือนเราเดินไป ทั้ง ๆ ลูกนัยน์ตาอยู่ในองศาที่มองไปข้างหน้า ดูคน ดูแผ่นป้าย ดูรถรา แต่เรารู้ว่าข้าง ๆ มีคนอยู่ ผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้เฒ่า

ทั้ง ๆ ที่เรามองเหมือนไม่ได้มอง ก็เรายังมองอยู่ แต่มองด้วยสำนึกลึก ๆ มองผ่าน ๆ อย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเวลาเราหลับตา อย่ากดลูกนัยน์ตา ถ้าเราไม่ฟังผ่าน หรือฟุ้งจนลืมฟัง คำ ๆ นี้จะมีความหมายมาก คือลูกนัยน์ตาจะอยู่ที่เดิม อยู่ในระดับที่เหมือนเรามองไปข้างหน้า แต่เราปิดเปลือกตา แล้วก็ทำความรู้สึกของใจด้วยสำนึกที่ละเอียดอ่อน มองเหมือนไม่ได้มอง แต่ว่าไม่ได้มองก็เหมือนมอง

คล้าย ๆ มีละอองดาวเล็ก ๆ หรือเพชรใส ๆ ที่มีคุณค่าอย่างมหาศาล มากจนกระทั่งเราไม่กล้าที่จะไปแตะต้อง ไปสัมผัส มันมีคุณค่ามากเหลือเกิน จนเราไม่สามารถไปแตะต้องได้ถึง จึงได้แต่มองผ่าน ๆ

ให้เราทำความสำนึกอย่างละเอียดลึก ๆ ที่แผ่วเบา ถึงเพชรเม็ดนี้ที่ใส ๆ มีมูลค่ามหาศาล มองผ่าน ๆ โดยลูกนัยน์ตาอยู่ที่เดิม และทำความรู้สึกเป็นสำนึกอย่างละเอียดที่แผ่วเบาวางไว้ตรงกลางเพชรที่ใส ๆ แค่แตะแผ่ว ๆ มองผ่าน ๆ ด้วยสำนึกละเอียดลึก ๆ ที่เบา ๆ สบาย ๆ คล้ายดวงดาวในอากาศ ที่เป็นธุลีประดุจละอองของดาวพวยพุ่งมาที่ศูนย์กลางกายเป็นประกายระยิบระยับ นั่งมองอย่างนี้ แล้วถ้าจะภาวนาก็ภาวนาโดยไม่ต้องใช้กำลัง ถ้าใช้กำลังเขาเรียกว่าท่อง ภาวนาเป็นเสียง สัมมา อะระหัง ที่ละเอียดอ่อน คล้ายเสียงเพลงที่เราชอบ หรือบทสวดมนต์ที่เราท่องคล่องปากขึ้นใจดังขึ้นมาในใจ ถ้าเราจะใช้ต้องใช้แบบนี้ ใช้ให้เป็น อย่างนี้ถึงจะถูกหลักวิชชา

สำหรับผู้ที่วางใจที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไม่เป็น ต้องหมั่นฝึกฝน สมมติว่า วันนี้เราทำไม่ได้ เพราะแรงไป อดที่จะไปโฟกัสไม่ได้ กดลูกนัยน์ตามองไปไม่ได้ก็ช่างมัน พรุ่งนี้ฝึกใหม่ วางแผ่ว ๆ แต่ถ้าแผ่วเกินไป อ้าว มันเผลอหลับหรือฟุ้ง เราก็ฝึกใหม่

นั่งฝึก ยืนฝึก เดินฝึก นอนฝึก ทำภารกิจอะไรเราก็ฝึกไปเรื่อย ๆ เพราะมันไม่มีทางลัดอื่นใดที่จะให้เข้าถึงจุดที่หยุดนิ่งได้นอกจากความพยายาม แล้วก็หมั่นสังเกต ปรับปรุง ปรับใจเราทุกรอบ ทุกครั้ง ทุกวัน

ถ้าเรามีฉันทะขนาดหลงใหล ไม่ได้ตายเถอะ ต้องเอาให้ได้อย่างนี้เราจะสมหวัง สักวันหนึ่งเราก็จะฝึกได้ ทำได้

เราจะรู้จักคำว่า *"พอดี"* เมื่อเรา *"พอใจ"* มันจะสบาย ๆ ชาวต่างประเทศได้ง่ายเพราะเขาไม่รู้อะไรมาเลย เหมือนซื้อตั๋วไปดูหนังที่ไม่รู้เรื่องมาก่อน เขาฟังแล้วเขาก็ทำตามอย่างง่าย ๆ แค่ทำตัวให้สบาย ๆ ทำใจให้สงบ เดี๋ยวก็จะพบแสงสว่าง พบดวงธรรมอย่างง่าย ๆ

หลวงพ่อเชื่อว่า ลูกหลวงพ่อทุกคน นักเรียนอนุบาลฝันในฝันทุกท่านทั่วโลกทำได้ ถ้าได้ทำอย่างสม่ำเสมอ และทำตามที่ได้แนะนำอย่างนี้ เดี๋ยวเราจะสมหวัง

วางใจที่ฐานที่ ๗ ยังไม่ได้ วางฐานอื่นก่อนก็ได้

ทีนี้ ถ้าหากว่าเรายังวางใจไว้ที่ฐานที่ ๗ ยังไม่ได้ เราจะเริ่มจากฐานอื่นไปก่อนก็ได้ ตรงไหนก็ได้ที่เรามีความรู้สึกพึงพอใจชอบ สบายใจ

จะนึกว่าตัวเราอยู่ในศูนย์กลางกายที่ขยายไปแล้วเต็มห้อง หรือสุดขอบฟ้าก็ได้ แล้วใจเรานิ่งสบาย ๆ มันจะมีแสงแวบไปแวบมา เป็นดวงก็มี ข้างหน้า ข้างหลัง ซ้าย ขวา ล่าง บน ก็มี ก็ให้เฉยไว้ เล่นตัวไว้เรื่อย ๆ อย่าไปสนใจ ทั้ง ๆ ที่อยากมองใจจะขาด ถ้าเราจ้องก็จะหาย เผลอหายอีก

เพราะฉะนั้นนิ่งอย่างเดียว พอถูกส่วนเดี๋ยวจะมาอยู่ ณ ที่เราพึงพอใจเอง แล้วพอใจนุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว ก็น้อมเข้ามาที่ฐานที่ ๗ หรือบางทีมันลงมาอยู่ตรงกลางเองเลย มันจะเป็นอย่างนี้นะ

นึกถึงสิ่งที่คุ้นเคย

ทีนี้ถ้าเรานึกดวงแก้วก็ไม่ออก องค์พระก็ไม่ได้ เราก็นึกถึงหลวงปู่ฯ บ้าง คุณยายอาจารย์ฯ บ้าง หรือจะนึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคยก่อนก็ได้ เริ่มจากตรงนั้นไปก่อน จะเป็นเพชรนิลจินดา ผลหมากรากไม้ อะไรได้ทั้งนั้น แต่ต้องเป็นวัตถุสิ่งของที่นึกแล้วสบายใจ ใจสูงส่งบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น เราก็นึกอย่างนี้ไปก่อนก็ได้ ไม่ผิดวิธี พอใจมันนิ่ง ใจมันสบายแล้ว เดี๋ยวก็มาเอง จากฟุ้งมากจะมาฟุ้งน้อย จากฟุ้งน้อยก็มาไม่ฟุ้ง จากมืดก็มาสว่าง มันก็จะเป็นไปตามขั้นตอน

ฟุ้งก็ช่างมัน

ใครที่นั่งแล้วยังฟุ้งอยู่ ก็ช่างมันนะลูกนะ เป็นเรื่องธรรมดา เราเป็นมนุษย์ธรรมดา ในชีวิตประจำวันมันก็ต้องคิด ความคิดอะไรที่วนอยู่ในใจเรามากก็ฟุ้งมาก ถ้ามีความคิดอะไรอยู่ในใจเราน้อย มันก็

ฟุ้งน้อย ถ้าเราหัดตัดใจ ไม่อาลัยอาวรณ์ หรือหัดหักใจให้ได้ มันก็ฟุ้งน้อย ถ้าหัดตัดใจไม่ได้มันก็ฟุ้งมาก เราก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา

จะฟุ้งเป็นภาพเป็นเสียงหรือมาทั้งภาพทั้งเสียงก็ช่างมัน ช่างมัน ๒ คำนี้ แล้วก็นั่งเฉย ๆ ไปเรื่อย ๆ เมื่อเราทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ไม่ช้ามันจะฟุ้งในระดับที่เราไม่รำคาญ ทั้ง ๆ ที่ฟุ้งเท่าเดิม แต่เราไม่รำคาญ นั่นเราเป็นต่อแล้ว และพอเรานั่งในครั้งถัด ๆ มา รู้สึกว่า เออ มันเริ่มโล่ง เริ่มโปร่ง เริ่มสบาย เริ่มรู้สึกตัวขยาย เริ่มรู้สึกตัวหาย หรือเวลามันหมดเร็วเหลือเกิน นั่นก็เป็นมิเตอร์วัดว่า ใจเราเริ่มรวมเป็นสมาธิแล้ว แต่เขาเรียกว่า *"ขณิกสมาธิ"* ยังเป็นสมาธิอ่อน ๆ อยู่ เราก็ฝึกไปเรื่อย ๆ

ถ้าเรารักที่จะเข้าถึงพระธรรมกาย อยากเข้าถึงความสุขที่แท้จริง เราก็จะขยันฝึก ฝึกไปเรื่อย ๆ เดี๋ยวสักวันหนึ่งเราก็จะสมหวัง

แต่อย่าคิดเลยเถิดวิตกกังวลว่า โอ้ กว่าจะเห็นคงตายมั้ง ก่อนตายมั้ง หรือชาติหน้ามั้ง อย่าเลยเถิดไปขนาดนั้นนะลูกนะ มันไม่ถึงขนาดนั้นหรอก มันจะเร็ว ๆ นี้

จุดที่จะถึงมันใช้เวลาแค่วินาทีเท่านั้น ถ้าเวลาใจหยุดนิ่ง ๆ ได้ ถ้าเราตั้งใจทำความเพียรกันอย่างจริงจัง และหมั่นปรับปรุงให้ถูกหลักวิชชา วินาทีเพชรวินาทีพลอยนั้นจะต้องมาถึงเราอย่างแน่นอน อาจจะคืนนี้ก็ได้ อาจจะพรุ่งนี้ก็ได้ เพราะฉะนั้นให้นั่งให้สบายใจ ให้เบิกบาน ให้แช่มชื่น ต้องนั่งอย่างนี้นะลูกนะ หมั่นทบทวนที่แนะนำไป

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครตึง ก็ปล่อยให้หลับที่กลางกาย กลางอู่แห่งทะเลบุญ ใครเมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็ว่ากันใหม่ ทำอย่างนี้นะลูกนะ ให้ลูกทุกคนสมหวังดังใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุก ๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

พุธที่ ๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



อย่าควานหาอะไรในที่มืด
จะตึ๋งหนืดฝืดใจไม่ไปไหน
หัวจะมึนตาจะมัวสลัวใน
ไม่แจ่มใสใจไม่หยุดหงุดหงิดฟรี
เหมือนคั้นน้ำจากหินหรือดินเหนียว
จะแห้งเหี่ยวหัวโตหมดราศี
เลิกเถิดนะอย่าทำลูกคนดี
ทำตามที่พ่อแนะนำฉ่ำใจเอย

ตะวันธรรม

วิธีแก้
กดลูกนัยน์ตา

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...ทีนี้สำหรับผู้ที่คุ้นเคยกับการเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดูในท้อง เพราะว่ารักษากฎเกณฑ์มากเกินไปว่า จะต้องทำอย่างนี้ ผิดจากนี้มีความรู้สึกว่ามันไม่ใช่ แต่วิธีการมองทำไม่เป็น ก็กดลูกนัยน์ตาไปดู ทำให้ตึงเครียดขึ้นในระบบประสาทและกล้ามเนื้อตึงไปหมด

พอตึงเครียดเข้า นั่งก็เมื่อย ไม่มีความสุข ออกมาก็ไม่สบาย เหนื่อย เมื่อย ยิ่งได้ยินคนอื่นเขานั่งแล้วได้ผล ยิ่งกลุ้มใจ บางครั้งก็น้อยใจว่า เราคงไม่มีบุญวาสนาในการเข้าถึงธรรมแน่ แต่น้อยใจก็ยังทำอยู่ด้วยวิธีการเดิม เกร็ง ๆ เครียด ๆ

เพราะฉะนั้นถ้าหากติดตรงนี้มาหลายปีนะ ให้ทิ้งกฎเกณฑ์ทั้งหมดไปก่อน ลืมไปเลยว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ตรงไหน

ลืมไปก่อนนะลูกนะ ลืมไปเลย ไม่ผิดวิธีหรอก *หลวงพ่ออยู่ทั้งคน เดี๋ยวจะตะล่อมให้เข้ากลางให้ได้ ไม่ต้องกลัว* ลืมไปเลย

หลับตาให้สบาย ๆ ไม่นึกว่าเราจะเห็นอะไร ไม่คิดอะไรทั้งสิ้น คลี่คลายระบบประสาทของเราเสียก่อน สบาย ๆ ใจไปอยู่ตรงไหนก็ช่างมัน แล้วให้มันนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ สบาย ๆ จะอยู่ตรงไหนก็ได้ ไม่ผิดวิธีนะลูกนะ ให้มันสบาย ๆ ซะก่อน

แล้วก็สมมติว่า ขอบฟ้าทั้งหมดรอบตัวเรากลม ๆ นั่นแหละ คือศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ และตัวเราใสเหมือนกับเพชรอยู่กลางพอดีเลย คิดเพียงแค่นี้ คิดทีเดียว อย่าลืมนะ คิด ๑ ที หรือทีเดียว แล้วก็นั่งเฉย ๆ นิ่ง ๆ

จะภาวนา สัมมา อะระหัง เป็นเพื่อนก็ได้ ไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร แล้วก็อย่าไปปรารถนาที่จะเห็นภาพอะไรนะ มันยังไม่ถึงเวลา เราก็ต้องยอมรับว่ามันยังไม่ถึงเวลา

สมมติว่า เวลานี้มันเป็นเวลาตี ๑ หรือเป็นเวลาเที่ยงคืน เราดับไฟหมด ไม่มีแสงที่เกิดจากไฟที่ทำด้วยมนุษย์เลย บรรยากาศรอบตัวเรามันก็มืดสนิท ก็อย่าไปกลุ้มใจว่า เอ๊ะ ทำไมดวงอาทิตย์

ไม่โผล่มาให้เราเห็นเลย อย่าลืมว่านี่ประเทศไทยไม่ใช่นอร์เวย์ เขามีพระอาทิตย์เที่ยงคืน เราก็ต้องยอมรับว่าคือเที่ยงคืนมันต้องมืด ตี ๑ ก็มืด ตี ๒ ก็มืด ตี ๓ ตี ๔ ก็ยังมืดอีก

ถามว่า เมื่อเราไม่เห็นดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงคืน ตี ๑ ตี ๒ ตี ๓ เราควรกลุ้มไหม ถามตัวเองนะลูกนะ เราควรกลุ้มไหม หรือเราควรทำใจเย็น ๆ นิ่ง ๆ สงบ ๆ รอเวลาให้ถึง ๖ โมงเช้า ยอมรับสภาพว่า ตี ๑ มันต้องมืด ตี ๒ มันก็มืด ตี ๓ ตี ๔ มันมืดทั้งนั้น ยอมรับตรงนี้ก่อน แล้วใจจะสบายไปกว่า ๙๐ เปอร์เซ็นต์ แล้วก็ทำใจเย็น ๆ ไม่เห็นภาพก็ไม่เป็นไร นิ่งเฉย ๆ

พอถึงเวลา ๖ โมงเช้า จะเห็นเอง แสงเงินแสงทองก็เรืองรองขึ้นมาเป็นรางวัลสำหรับผู้ที่ใจเย็นพอ รอคอยดวงตะวันที่ขึ้นมาจากขอบฟ้าได้ จะได้ยินเสียงนกเสียงกาแซ่ซ้องสรรเสริญว่า เออ คนใจเย็นบัดนี้เขาสมหวังแล้ว เวลา ๖ โมงเช้า เขาได้เห็นแสงเงินแสงทองจากขอบฟ้า

ยอมรับนะลูกนะว่า เมื่อยังไม่ถึงเวลา มันก็คือยังไม่ถึงเวลา แต่อย่าเอาไปเทียบกับเวลาที่ผ่านมา และเวลาที่เหลืออยู่อีกไม่มาก เพราะเวลาที่ผ่านมาเราทำไม่ถูกวิธี

เวลาที่เหลืออยู่นี้มันเท่ากันทุกคน คือ เรามีเวลาของชีวิตอยู่เพียงวินาทีเดียวเท่ากันทุกคนที่เป็นเวลาของเรา พรุ่งนี้ยังไม่ใช่ มะรืนนี้ก็ไม่ใช่ เพราะเราจะมีเวลาที่มีชีวิตอยู่ถึงพรุ่งนี้หรือมะรืนนี้หรือเปล่าไม่ทราบ เวลาในอนาคตไม่ต้องพูดถึง เวลาผ่านไปในอดีตก็ดีดมันไปซะ

ยอมรับว่า เราจะต้องรอคอยด้วยใจที่เยือกเย็น ด้วยใจที่สงบที่หยุดที่นิ่ง ๆ พอยอม ใจก็หยุด พอหยุดมันก็เย็น พอเย็นก็ใส ไม่ช้าก็เห็นภาพขึ้นมาเอง ทำอย่างนี้นะลูกนะ

ให้ลืมกฎเกณฑ์ที่ได้แนะนำเข้าตามฐานต่าง ๆ ไปหยุดในกลางท้องฐานที่ ๗ ลืมไปก่อนนะลูกนะ ลืมไปก่อนชั่วคราว ไม่ใช่นิจนิรันดร์ ลืมไปชั่วคราว อย่างนี้เดี๋ยวจะสบ๊าย สบาย สบายคือต้นทางที่จะเข้ากลางได้ มันก็จะเป็นไปเองนะลูกนะ

เพราะฉะนั้นใครทำผิดวิธีมานาน วันนี้หมดกรรมแล้ว ทำอย่างที่หลวงพ่อแนะนำนะลูกนะ

หลับตาเป็นจะเห็นภาพภายใน

ธรรมะเราจะเข้าถึงได้เมื่อใจของเราสบายที่สุด จับหลักตรงนี้ให้ดีนะ เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติธรรมทุกครั้ง เราจะต้องไม่ลืมสิ่งนี้ คือ ทำทุกอย่างให้สบาย ให้ปลอดโปร่งทั้งกายและใจ

หลับตาก็ต้องหลับตาให้เป็น ให้พอดี ๆ แค่ผนังตาแตะเบา ๆ อย่าไปเม้มตาแน่น อย่าไปบีบหัวตา อย่าไปกดลูกนัยน์ตา

การที่ตาของเราแตะเบา ๆ แสดงว่าใจของเรากำลังวางอยู่อย่างสบาย ไม่เพ่งนิมิตเกินไป ไม่ตั้งใจด้วยความทะยานอยากมากเกินไป อยากเห็นเร็ว ๆ เป็นเร็ว ๆ มันหมดไป ผนังตาจึงแตะเพียงเบา ๆ ไม่ใช่ปิดเสียสนิทเลย

ถ้าเปลือกตาปิดสนิท แสดงว่าเราเริ่มเพ่งนิมิต เอาลูกนัยน์ตากดลงไปดู ผลออกมาคือความเครียด แล้วไม่ได้อะไร และจะทำให้เรา

เบื่อหน่ายท้อแท้ เพราะทำผิดวิธี จนกระทั่งเกิดอาการน้อยอกน้อยใจ ไปโทษบุญโทษบารมีว่า เราคงมีบุญบารมีมีวาสนาน้อย ความจริงแล้วเราทำผิดวิธี เพราะฉะนั้นเราจะต้องสังเกตตัวเอง และปรับให้ถูกวิธี

ดังนั้นขอให้ทุกคนอย่าฟังผ่าน ในการที่เราจะปรับปรุงวิธีให้ถูกต้อง แม้ว่าเราอาจจะปฏิบัติธรรมมานานแล้วหลาย ๆ เดือน หลาย ๆ ปี จนมีความรู้สึกว่า สิ่งที่หลวงพ่อแนะไปนี่เป็นขั้นอนุบาลขั้นเริ่มต้น ก็ขอให้ทำใจให้ได้ เรามาเริ่มต้นเรียนอนุบาลกันใหม่ ทำให้ถูกวิธีเสียตั้งแต่ต้น เมื่อจบอนุบาลของหลวงพ่อก็จบด็อกเตอร์ คือ เข้าถึงพระธรรมกายอย่างรวดเร็ว มันยากตอนแรกที่เราจะต้องฝึกใจของเราให้ฟันฝ่าอุปสรรคเข้าไปถึงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ได้ มันยากอยู่ที่ตรงนี้

ที่จริงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ มีดวงธรรมอยู่แล้ว แต่ว่าเป็นของละเอียดอ่อน เราจะเข้าถึงได้จะต้องฝึกใจของเราให้ละเอียดอ่อนเท่ากับดวงธรรมภายใน ถ้ามันละเอียดเท่ากัน ใจของเราไปแตะอยู่ที่ดวงธรรมตรงนั้น ถูกส่วนเข้าเราก็จะเห็นความสว่างขึ้นมาเป็นดวงใส ๆ หรือดวงธรรมภายในที่โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ ซึ่งมีอยู่แล้ว และศูนย์กลางกายตรงนี้ มันเป็นช่องว่าง ๆ เป็นอากาศธาตุว่าง ๆ โล่ง ๆ เล็กนิดเดียวอยู่ตรงกลาง เป็นทางไปสู่พระนิพพาน สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้ว เหลือแต่ปรับใจของเราให้ละเอียดอ่อนให้เท่ากับสภาวธรรมภายใน

ใจจะละเอียดได้ ใจต้องเป็นกลาง ๆ ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป *ถ้าตึงไปมันก็เครียด หย่อนไปมันก็เคลิ้ม*

ความเครียดเกิดขึ้นเพราะความทะยานอยาก เราอยากได้เร็ว ๆ เห็นเร็ว ๆ เป็นเร็ว ๆ เราจึงวางใจแรงเกินไป จึงทำให้เกิดความเครียด

ความเคลิ้ม เกิดจากการไม่มีสติ ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปคิดในเรื่องราวต่าง ๆ มันก็หย่อนไป

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าเราปรับ ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป ไม่เครียด แล้วก็ไม่เคลิ้ม ใจก็จะเป็นกลาง ๆ ถูกวัตถุประสงค์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ท่านให้วางใจเป็นกลาง ๆ ไม่ตึงแล้วก็ไม่หย่อน พอไม่ตึงไม่หย่อน ใจที่เป็นกลางนั้นเป็นใจที่ปลอดโปร่งว่างเปล่า สบาย ใจสบายเท่านั้นจึงจะถึงพระธรรมกายได้

ศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕
เสาร์ที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๙



อยากเห็นหยุดอยากไซร้ อย่ามี
หยุดนิ่งสนิทให้ดี จึ่งได้
หากอยากสักล้านปี นั่งเมื่อย เทียวนา
หยุดอย่างเดียวนิ่งไว้ ไม่ช้าธรรมใส

ตะวันธรรม

Let it be

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...ทีนี้บางคนจะเอาใจไปไว้ในท้อง รู้สึกมันก็ยังยากอยู่ดี ถ้าอย่างนั้นเอาอย่างนี้

เราหลับตาเฉย ๆ สบายตรงไหน เอาตรงนั้น คล้าย ๆ กับศูนย์กลางกายมันขยายไปแล้ว โตเท่ากับสภาธรรมกายสากล แล้วเราเข้าไปอยู่ในศูนย์กลางกายแล้วทั้งก้อนกายนั่น ซึ่งความจริงตรงนั้นความรู้สึกเราอาจจะอยู่ที่ลูกนัยน์ตาก็ช่างมัน

มันสบายตรงนั้นเราก็เอาตรงนั้นก่อน เหมือนเราไปนั่งอยู่ในศูนย์กลางกายทั้งตัว ถ้าอย่างนั้นมันจะไม่มีนศีรษะ จะนิ่ง แล้วก็รักษาอย่างนั้นน่ะ ปล่อยให้มันเป็นไป Let it be

ทีนี้บางทีแสงสว่างมันก็แวบเกิดขึ้นที่หางตาบ้าง หัวตาบ้าง ข้างหน้าบ้าง หรือบนศีรษะบ้าง เราก็ยังคงนิ่งอย่างเดิม ไม่ต้องไปดึงลงมาไว้ในท้อง แสงสว่างอยากอยู่ตรงไหนก็ปล่อยไปก่อน ตามใจเขาไปก่อน เดี๋ยวเขาก็จะตามใจเรา เราก็นิ่งเฉย ๆ

การที่แสงสว่างเกิดขึ้นแม้ไม่ถูกที่ที่เราต้องการก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี แสดงว่าเราเริ่มชนะความมืดในใจไปในระดับหนึ่งแล้ว เหมือนลมที่ค่อย ๆ เคลื่อนย้ายเมฆที่บดบังดวงจันทร์หรือดวงอาทิตย์ไปทีละน้อย ให้นิ่งต่อไปอีกอย่างเบาสบาย ผ่อนคลาย

ไม่คาดหวังว่าจะเห็นอะไร เห็นไม่เห็นก็ไม่เห็นจะเป็นไร เราทำใจหยุดนิ่งเฉย ๆ แค่นั้นเอง ยิ่งเราไม่อยากได้อะไร เราจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ นี่ก็เป็นเรื่องแปลก

วางใจนิ่งเฉย ๆ ไม่ผูกพันกับคนสัตว์สิ่งของ เพราะว่าคนก็ดี สัตว์ก็ดี สิ่งของก็ดี เดี๋ยวมันก็พังกันไปทั้งนั้น แม้ชีวิตของเราเองก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องไปสู่จุดสลาย แต่ก่อนไปสู่จุดสลายเราต้องทำความสว่างภายในให้ปรากฏ เราต้องครอบครองให้ได้ก่อน

ใจเอาไว้ในท้องไม่ได้ เอาไว้ตรงไหนก่อนก็ได้ เหมือนไม้แขวนเสื้อ ตอกตะปูไว้ตรงไหนก็แขวนไว้ตรงนั้นก่อน วันหลังค่อยไปตอกที่อื่น ค่อย ๆ ย้ายไป พอซื้อตู้มาก็เอาเสื้อไปแขวนในตู้ ยังไม่มีตู้ก็แขวนไว้ตรงไหนก่อนก็ได้ นี่ก็เหมือนกัน มันอยู่ในท้องไม่ได้เอาไว้ตรงไหนก่อนก็ได้ หน้าผาก ศีรษะ หรือระหว่างตีนผมตรงนั้นก็ได้ คล้าย ๆ ตาเราจะเหลือกดูข้างบน เหมือนมองอะไรข้างบนอย่างนั้นก็ได้

ทางเดินของใจมีตั้ง ๗ ฐาน เราก็เลือกเอา แล้วเราจะมีความรู้สึกว่า การทำสมาธิเราทำได้ ไม่ได้ยากอะไร ลูกทุกคนทำได้ สบาย

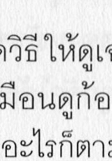
ตรงไหนเอาตรงนั้น ไม่ต้องกลัวว่ามันผิดหลักวิชชา เพราะเรารู้แล้วว่าเป้าหมายเราไปฐานที่ ๗ แต่ว่าเริ่มต้นตรงไหนก็ได้ สบาย ๆ

ใครนึกดวงได้ก็นึก นึกไม่ได้ก็ช่างมัน นึกถึงองค์พระ เอ้าพระไม่สวย ก็ไม่เป็นไร ตามใจท่านไปก่อน หรือนึกได้แต่มันไม่ชัด ไม่ชัดก็ไม่เป็นไร นั่งแล้วรู้สึกตัวหายไปก็ช่าง นิ่งเฉย ๆ เคว้งคว้างอยู่กลางอวกาศเราก็นิ่ง ลองทำดูนะ ทำไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ

ส่วนใครสามารถเอาใจไว้ในท้องได้แล้วดวงเกิด เราก็ดูเท่าที่มีให้ดูนะ อย่าไปเร่งด้วยวิธีผิด ๆ คือ ไปบีบเค้นภาพ ดูเท่าที่มีให้ดูแล้วก็ Let it be ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้น เดี๋ยวมันก็จะชัดขึ้นมาเองอย่างน่าอัศจรรย์

ถ้าเราไปบีบเค้นภาพมันจะปวดหัว เพราะมันผิดวิธี ให้ดูเฉย ๆ ถ้าใครองค์พระชัดขึ้นมาแล้ว เราก็ดูธรรมดา ๆ เหมือนดูก้อนอิฐก้อนหินอย่างนั้น เราดูพระจะสีอะไรก็ตาม ทำด้วยวัสดุอะไรก็ตาม เราก็ดูเฉย ๆ ดูโดยไม่มีอารมณ์ร่วม หรือดูไปงั้น ๆ สักแต่ว่าดู เดี๋ยวเราจะเห็นความอัศจรรย์ของคำว่า *"สักแต่ว่า"* คือ พระจะค่อย ๆ ชัดขึ้นเรื่อย ๆ แล้วก็ใสเอง สว่างเอง ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

อาทิตย์ที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘



เพียงแค่สองอย่างนี้ จำไว้
หนึ่งถูกวิธีไซร้ ทุกขั้น
สองหมั่นขยันให้ ต่อเนื่อง
ลูกจักได้ธรรมนั้น เที่ยงแท้แน่นอน

ตะวันธรรม

คิดพูด
เรื่องละเอียด ใจละเอียด

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...ลูกทุกคนคงจำได้ว่า ไม่มีทางลัดอื่นใด นอกจากความเพียรพยายาม ทำอย่างถูกวิธี ให้มีสติ มีความสบาย แล้วก็สม่ำเสมอทุกวัน อย่าให้ขาด

ให้มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลาง ที่เราจะต้องประคับประคองใจให้อยู่ภายในทั้งวัน ไม่ว่าเราจะประกอบสัมมาอาชีวะหรือทำภารกิจอะไรก็ตาม จะอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย เหยียดแขน คู้แขน นั่ง นอน ยืน เดิน อะไรก็แล้วแต่ ถ้ารักที่จะเข้าถึงธรรมถึงพระรัตนตรัยในตัว ต้องหมั่นประคองใจนะลูกนะ

แล้วก็ต้องใจเย็น ๆ ใจใส ๆ มีสติ มีความสบาย มีความสม่ำเสมอ ใจที่หยาบก็จะค่อย ๆ ละเอียด มันไม่ใช่ฮวบฮาบละเอียดขึ้นมาเลย จากหยาบก็มาละเอียด จากละเอียดน้อยก็ค่อย ๆ มา

ละเอียดมาก จนกระทั่งค่อย ๆ โล่ง โปร่ง เบา สบาย ตัวขยาย เห็นแสงสว่าง เห็นดวงธรรม เป็นต้น ก็จะมีขั้นมีตอนของมัน

เพราะฉะนั้นอย่าไปแสวงหาหนทางลัดอื่นใดเลย หยุดกับนิ่งเท่านั้นลัดที่สุด แต่ก็ต้องค่อย ๆ สั่งสมประสบการณ์ ค่อย ๆ ฝึกให้ใจหยุดนิ่ง เพราะฉะนั้นจากมืดตื้อมืดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม และต้องเข้าถึงทุกคนด้วย เพราะดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบมีอยู่แล้วในตัวของเราตรงฐานที่ ๖ แค่เราค่อย ๆ ประคองใจให้หยุดให้นิ่ง สบาย ๆ ให้ใจค่อย ๆ ละเอียด

ใจละเอียดเท่านั้นจึงจะไปถึงสิ่งที่ละเอียดได้ ถ้าใจไม่ละเอียดมันเข้าไม่ถึง เพราะฉะนั้นวันทั้งวันในระบบความคิดคำพูดและการกระทำของเราต้องวนเวียนกับสิ่งที่ละเอียด ถ้าเราคิดเรื่องละเอียด พูดเรื่องละเอียด ทำเรื่องละเอียด แล้วก็วนเวียนอยู่กับสิ่งที่ละเอียด ใจก็จะละเอียดตาม

นึกถึงองค์พระ นึกถึงดวง นึกถึงธรรมะ นึกถึงบุญ ซึ่งเป็นสิ่งที่ละเอียด บริสุทธิ์ สะอาด เกลี้ยงเกลา นึกบ่อย ๆ ใจของเราก็จะพลอยเป็นอย่างนั้น คือ บริสุทธิ์ สะอาด เกลี้ยงเกลาเหมือนกันกับวัตถุสิ่งของที่เราจะนึก จะคิด จะพูด หรือจะทำ นี่คือกฎของการเข้าถึงธรรมที่ลูกทุกคนจะต้องจำเอาไว้

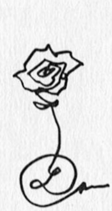
ถ้าเราอยากเข้าถึงได้เร็ว แม้จะไม่มีทางลัดก็ต้องคิดสิ่งที่ละเอียด สิ่งที่สะอาด สิ่งที่บริสุทธิ์ พูดก็ต้องละเอียด สะอาด บริสุทธิ์ ทำก็

ละเอียด สะอาด บริสุทธิ์ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ๓ ทางนี้ บ่อย ๆ เนือง ๆ ที่ภาษาบาลีเขาใช้คำว่า ภาวิตา พหุลีกตา บ่อย ๆ เนือง ๆ ซ้ำ ๆ มีเวลาเป็นนึก มีเวลาเป็นพูด มีเวลาเป็นทำ

อยู่คนเดียวจะพูดกับใคร ก็พูดกับตัวเราเองด้วยคำภาวนา สัมมา อะระหัง หรือสอนตัวเราเองว่าเราต้องเป็นผู้บริสุทธิ์ ต้องเป็นผู้สะอาด ต้องเกลี้ยงเกลา แล้วก็ลงมือทำอย่างนี้นะลูกนะ

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครง่วง ใครตึง ใครเครียด ปล่อยให้มันหลับไปเลย ถ้าเมื่อยก็ขยับเบา ๆ ถ้าฟุ้ง ฟุ้งหยาบเราก็ลืมตา ดูดวงแก้ว ดูองค์พระ ดูหลวงปู่ฯ ดูคุณยายอาจารย์ฯ ของเรา เป็นต้น ถ้าใจเริ่มละเอียด รู้สึกสบาย ก็ค่อย ๆ หลับตาลง แต่ถ้าฟุ้งละเอียดเราก็วางใจหยุดให้นิ่ง ๆ ถ้าความฟุ้งเป็นภาพ เราก็นึกภาพดวงแก้ว องค์พระเข้ามาแทน หรือมหาปูชนียาจารย์ของเรามาแทน ถ้าฟุ้งเป็นเสียง เราก็ใช้คำภาวนา สัมมา อะระหัง เข้ามาสู้กัน ก็ต้องค่อย ๆ ประคับประคองกันไปอย่างนี้นะลูกนะ เดี๋ยวเราก็สมหวัง คืนนี้ให้ลูกทุกคนสมหวังดังใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยกัน ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

จันทร์ที่ ๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ก. ไก่แก้วกู่ก้อง กังวาน
ข. ขับเสียงเอ้กขาน เจื่อยแจ้ว
ค. คนฟังเสียงหวาน คล้ายมรรค แปดเฮย
ง. ง่วงหายหมดแล้ว ลุกขึ้นภาวนา

ตะวันธรรม

หลับ
ในอู่ทะเลบุญ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ............)

...ในอิริยาบถนอนพักผ่อน เราคุ้นเคยกับการนอนวันละ ๖ ชั่วโมงบ้าง ๗ - ๘ ชั่วโมงบ้าง คุ้นเคยมาตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะฉะนั้น ถ้าหากเราไม่ได้หลับจำนวนชั่วโมงขนาดนี้ มีความรู้สึกว่าเหมือนกับเราพักผ่อนไม่เต็มที่เลยกลายเป็นความกังวลไป จริง ๆ แล้วการหลับแบบนี้ ยังไม่ใช่เป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์ บางครั้งเรายังฝัน ตื่นมายังเมื่อย ยังซึม ยังมึนก็มี

การหลับที่สมบูรณ์ คือ ใจต้องหลับอยู่ในกลางสมาธิ อยู่ในกลางอู่แห่งทะเลบุญที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ ลื่นไหล

เข้ากลาง มีความสว่าง มีดวง มีองค์พระ เราอยู่กับตรงนั้นไปเถอะ แล้วลืมไปเลยว่า เวลาผ่านไปกี่ชั่วโมง เหลืออีกกี่ชั่วโมงเราจะหลับแบบปกติ ไม่ต้องไปคำนึงถึง พอตื่นมาตอนเช้า เราสังเกตดูจะเห็นได้ว่า มันไม่มึน ไม่ซึม ไม่เมื่อย ไม่งง นั่นแหละคือการหลับที่สมบูรณ์

เป็นการหลับแบบลึก หลับลึก ๆ ที่มีการตื่นตัวภายใน เป็นประสบการณ์ใหม่ที่ชาวโลกไม่รู้จัก แต่มีอยู่จริงในมนุษย์ทุก ๆ คน เหลือแต่เพียงเขาไม่รู้จักแล้วก็ไม่เฉลียวใจว่ามีสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งดี ๆ อยู่ในตัวของตัว ไม่มีใครไปบอก ไม่มีความรู้

เพราะฉะนั้นเมื่อเรามาถึงจุดแหล่งแห่งความรู้อันบริสุทธิ์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อเราจะหลับด้วยวิธีการใหม่ คือหลับแต่ตา แต่ตื่นตัวภายใน ในชั่วโมงที่เราจะต้องนอนหลับพักผ่อน แต่ว่ามันมีความสว่างโพลงภายใน ใจเกลี้ยงเกลา เราก็ควรจะปล่อยมันไป ตามใจ อย่าไปฝืนประสบการณ์ แล้วเดี๋ยวจะมีสิ่งดี ๆ ที่น่าศึกษา เพิ่มพูนความรู้ประสบการณ์ภายในมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นอุปการะในการที่จะศึกษาวิชชาธรรมกายต่อไป

เพราะฉะนั้นอย่าไปวิตกกังวลถึงการหลับพักผ่อนที่ไม่เป็นไปตามปกติของมนุษย์ธรรมดา มนุษย์ธรรมดาหลับเพราะมีกิเลสเข้าไปบังคับครอบงำ หลับก็ตื่น ๆ หลับแล้วก็ยังฝัน ตื่นมาก็ยังมึน ยังซึมอยู่ ยังไม่สดชื่น เหมือนนอนไม่พอสักที มนุษย์หลับแบบนั้น

เขาเรียกว่าหลับใหล แต่นี่ไม่ใช่ หลับลึกที่มีการตื่นตัวภายใน ให้รู้จักกันอย่างนี้

เพราะฉะนั้นถ้ามีประสบการณ์อย่างนี้ ฝึกต่อไป หยุดต่อไป นิ่งไปเรื่อย ๆ ให้วันกับคืนเป็นเหมือนหนึ่งเดียวกัน กลางวันคือกลางคืน กลางคืนคือกลางวันเป็นผู้ที่มีราตรีเดียว สว่างโพลงภายในอย่างนี้ ส่วนใครที่ยังไม่ถึงจุดนี้ก็ฝึกต่อไปนะลูกนะ ฝึกหยุดฝึกนิ่งพอหยุดนิ่งถูกส่วน เดี๋ยวก็ได้ทุกคน

คืนนี้ก็เช่นเคย ใครเหนื่อย ใครเพลีย ใครง่วง ใครตึง ก็ปล่อยให้หลับไปเลยในกลางอู่แห่งทะเลบุญ ใครเมื่อยก็ขยับ ฟุ้งหยาบก็ลืมตาแล้วค่อยว่ากันใหม่ ทำอย่างนี้ ให้ลูกทุกคนสมหวังดังใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวคืนนี้ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

ศุกร์ที่ ๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



หยุดนิ่งจึ่งมากล้น บุญญา
หยุดแค่กะพริบตา เท่านั้น
สร้างโบสถ์กว่าล้านนา เทียบได้
หยุดนี่แหละเกินขั้น ล่วงพ้นกามาวจร

ตะวันธรรม

ประสบการณ์
๑ นาที ที่ใจหยุดนิ่ง

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...หลับบ้าง ตื่นบ้าง ฟุ้งบ้างก็ช่างมัน ให้สม่ำเสมอ ฝึกไปเรื่อย ๆ ประกอบความเพียรไป โดยไม่ให้มีอะไรมาเป็นข้อแม้ ข้ออ้าง หรือเงื่อนไข เดี๋ยวใจก็จะคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ คุ้นเคยกับกลางท้อง คุ้นเคยกับการหยุดนิ่ง

หยุดนิ่งแม้เพียงนาทีเดียวนี่ก็คุ้มแล้ว สำหรับการเริ่มต้นนะ สักนาทีหนึ่ง แวบหนึ่ง ให้เราได้รู้จักกับประสบการณ์ภายในว่า ใจหยุดนิ่งเป็นอย่างไร แล้วเราก็จะเริ่มรู้สึกชอบ เกิดความพึงพอใจ เพราะหยุดนิ่งแค่นาทีเดียวเท่านั้น ความรู้สึกมันจะแตกต่างจากใจไม่หยุดราวฟ้ากับดินเลย เพราะกายมันจะเบา ใจจะ

เบาสบาย ตัวขยาย แล้วมันจะเบิกบาน แค่นาทีเดียว และเป็นครั้งแรก เราจะลืมไม่ลงเลย

แล้วก็จะเกิดความรู้สึกว่า มันคุ้มกับการที่เราขยันในการทำความเพียร เหมือนเป็นรางวัลเบื้องต้นสำหรับผู้ที่มีความเพียรอย่างสม่ำเสมอ โดยไม่ให้มีอะไรมาเป็นอุปสรรค แค่นาทีเดียวเท่านั้นก็คุ้มแล้ว

แล้วถ้านาทีนั้นหยุดนิ่งได้สมบูรณ์แล้วมันสว่าง แสงสว่างแห่งความบริสุทธิ์ของดวงจิตที่สงัดจากกาม จากบาปอกุศลธรรม จากนิวรณ์ทั้ง ๕ สว่างแค่แวบเดียว นาทีเดียว บุญที่เกิดขึ้นจากความสว่างนั้นมันมากกว่าบุญที่เราเอาทรัพย์ไปสร้างโบสถ์ สร้างวิหาร ศาลาการเปรียญ สร้างวัดวาอาราม ซึ่งจะต้องใช้ทรัพย์มาก แต่มันเป็นบุญคนละประเภทกันนะ แต่ได้มากกว่า เพราะว่าเป็นต้นทางไปสู่พระนิพพาน

ประสบการณ์ ๑ นาทีนี้ หลวงพ่ออยากให้ลูกทุกคนได้รู้จัก ได้พบ และจะเข้าใจกับคำว่า *นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ*

เพราะความสุขอย่างอื่นสู้กันไม่ได้เลยกับใจที่หยุดนิ่ง เพราะเป็นความสุขแบบพูดไม่ออกบอกไม่ถูก หรือพูดง่าย ๆ ว่า จะหาความสุขชนิดนี้ไม่ได้จากการที่มีความสมบูรณ์พร้อมทางด้านวัตถุ สมบูรณ์ด้วยลาภยศสรรเสริญ มันเป็นความสุขที่ไม่ทราบว่าจะใช้คำใดมาพูดพรรณนาให้เข้าใจได้ เพราะภาษาของมนุษย์มันมีจำกัด ดังนั้นจะเข้าใจตรงนี้ได้ ต่อเมื่อเรามีประสบการณ์ภายใน แค่เพียง ๑ นาทีนั้นน่ะ

ทีนี้จาก ๑ นาทีนั้น มันก็จะเป็นแรงจูงใจให้เราอยากจะนั่งต่อไป ซึ่งแต่เดิมเราพยายามที่จะนั่ง ต้องฝืน ต้องพยายาม ต้องอดทน เพราะเรารู้ว่ามันดี อย่างน้อยก็ได้บุญ ทำให้จิตใจสงบ หรือเป็นอุปนิสัยของมรรคผลนิพพาน แต่ว่าพอใจหยุดได้จริง ๆ แล้ว มันอยากนั่งเอง มันอยากได้อารมณ์นั้นอีก แล้วก็อยากให้อารมณ์นั้นยาวนาน ซึ่งก็จะทำให้เราขยันหรือสมัครใจนั่ง นั่งอย่างมีความสุขสนุกสนานแบบบุญบันเทิงทีเดียว

เพราะฉะนั้นการทำถูกหลักวิชชาและต่อเนื่องด้วยความเพียรมีความสำคัญ ดังนั้นเราก็ต้องหมั่นทบทวนนะลูกนะ ที่เราฝึกอยู่ทุกวันว่า มันถูกต้องไหม ถูกหลักวิชชาไหม ตั้งแต่การวางใจว่ามีความสมัครใจอยากเห็นไหม มีสติ มีความสบายไหม และสม่ำเสมอต่อเนื่องที่เรียกว่า *สัมปชัญญะ* หรือเปล่า ก็ให้หมั่นสังเกตดู แล้วก็ปรับไปเรื่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ ฝึกไปปรับไป

ทำทุกที่ทุกเวลา

ใจนี่มันต้องปรับกันทุกรอบที่เรานั่ง และยิ่งถ้าเราเพิ่มชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลางในอิริยาบถอื่นที่นอกเหนือจากช่วงเวลาที่เรานั่ง ไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนอน การวิ่งเอ็กเซอร์ไซส์ หรือทำภารกิจอะไรก็ตาม เราเพิ่มการฝึกหยุดนิ่งไปด้วยก็จะทำให้เราคุ้นเคยกับศูนย์กลางกายมากขึ้น

หัดหมั่นตรึก *"ตรึก"* ก็คือการแตะใจไว้กลางกายอย่างเบา ๆ สบาย ไม่ได้แปลว่ากดใจหรือเน้น คือแค่ทำนิ่ง ๆ ที่กลางกาย แต่ไม่ใช่ว่าเน้นหนัก แต่ว่านิ่งแน่น นิ่งเฉย ๆ ตรึกไปเรื่อย ๆ

แต่เวลาลืมตานี่อยากแนะนำว่า ให้นึกเป็นภาพเอาไว้ จะเป็นดวงใส องค์พระใส ๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ของเราอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เพราะว่าเราลืมตาดูวัตถุภายนอก มันก็ต้องมีภาพภายในที่จะให้เรานึกถึง ไว้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจ แล้วก็ควรทำทุกสถานที่ ไม่ว่าในห้องน้ำ ห้องส้วม กำลังจะขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระก็ทำได้ ไม่บาป แถมได้บุญด้วย เพราะว่าเป็นทางมาแห่งกุศล

เท่ากับเราไม่ปล่อยเวลาให้ว่างเปล่า เพราะเวลาในเมืองมนุษย์มีคุณค่ามาก เรามีเวลาอย่างจำกัดในโลกมนุษย์ และยิ่งช่วงระยะเวลาแห่งความแข็งแรงสดชื่นของร่างกายก็ยิ่งมีจำกัดใหญ่ เราจึงควรทำตลอดเวลาทุกหนทุกแห่งทุกสถานที่นะ

ฝึกกันไปเรื่อย ๆ ควบคู่กับภารกิจประจำวัน ให้ภารกิจกับจิตใจไปด้วยกัน เหมือนเราหายใจเข้าออกควบคู่กันไปกับภารกิจในชีวิตประจำวันอย่างนั้น

เมื่อเราไม่อาจขาดลมหายใจได้ เราก็ไม่ควรขาดการฝึกอย่างนี้คู่กันไป ฝึกไปบ่อย ๆ สิ่งที่ยากมันก็จะค่อย ๆ ง่ายขึ้นในภายหลัง ที่เคยมืดมันก็จะค่อย ๆ มีแสงสว่างเรืองรองขึ้นไปเรื่อย ๆ

อาทิตย์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๗



กระรอกวิ่งไม่วิ่งเหมือนชะมด
วิ่งแล้วหยุดร้อง *"อด อด"* กระดกหาง
นั่งธรรมะเดี๋ยวทำเดี๋ยวทิ้งขว้าง
ก็เหมือนอย่างกระรอกน้อย *"อด"* เหมือนกัน
อย่าได้ทำเลียนแบบกระรอกน้อย
ต้องเอ็นจอยหมั่นทำหมั่นขยัน
ฝึกให้มั่นทำให้จริงนิ่งทั้งวัน
ไม่ช้าพลันลูกจะชาญเชิงวิชชา

ตะวันธรรม

ทำลาย
สุสานแห่งความกลัว

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ...........)

...คราวนี้เรามาทำความเข้าใจกันสักนิด มีสิ่งหนึ่งที่มันขวางหัวใจเราอยู่ทุกวันเลย ทำให้เกิดความวิตกกังวล คือ มันมีความรู้สึกลึก ๆ ว่า กลัวจะไม่เห็น กลัวจะทำไม่ได้ กลัวจะทำไม่เป็น ไม่เห็นดวง ไม่เห็นกาย ไม่เห็นองค์พระ

ชาตินี้เราคงจะไม่ได้เห็นกับเขามั้ง ยิ่งเรามีภารกิจมาก เรื่องราวก็เยอะ อายุก็ใกล้จะเป็นไม้ใกล้ฝั่ง ไม้อยู่ริมน้ำ ในน้ำไปแล้ว ความกลัวเหล่านี้มันฝังใจเรา เป็นสุสานแห่งความกลัวถูกฝังอยู่ในจิตใจเราจนขึ้นสมอง

วันนี้เรามาขุดรากเหง้าของความกลัวออกไปเสียให้หมด ทำลายความรู้สึกชนิดนี้ให้หมดไป ทลายกำแพงแห่งความกลัวว่า จะไม่ได้ ไม่เห็น ไม่เป็น ให้มันล่มสลายไปเลยนะลูกนะ

ความกลัวจะไม่เห็น ไม่ได้ ไม่เป็น มันเหมือนภูเขาหิมาลัยขวางหนทางการเข้าถึงธรรมของเรา มาทำลายมันไปซะ ขุดรากเหง้าแห่งความกลัวที่ฝังอยู่ในสุสานของหัวใจเราออกไปทิ้งเสียให้หมด แล้วให้เชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อมั่นอย่างมีหลักวิชชาว่า เราต้องได้ ต้องเห็น ต้องเป็น เชื่อนะลูกนะ

ต้องเชื่ออย่างมีเหตุมีผล เพราะว่าการที่เรามีกายมนุษย์หยาบทรงอยู่ได้เป็นรูปเป็นร่างนี้ เพราะว่ามีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ใสบริสุทธิ์โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่อยู่ตรงฐานที่ ๖ กลางท้องของเรา ในระดับเดียวกับสะดือ

สมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึงเส้นหนึ่งขึงจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งขึงจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ใสบริสุทธิ์โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่อยู่ตรงนี้ มีทุกคนเลย แม้ตัวเราก็มี ลูกเราก็มี หลานเราก็มี ชาวโลกทุกคนก็มีหมด

ถ้าไม่มีธรรมดวงนี้กายหยาบอยู่ไม่ได้ ถ้าธรรมดวงนี้ดับ กายหยาบก็ต้องล่มสลายดับไปเหมือนกัน คือต้องตาย ที่เรายังมีชีวิตอยู่เพราะธรรมดวงนี้เขาหล่อเลี้ยงทรงรักษาเอาไว้ และธรรมดวงนี้จะเห็นได้เมื่อเราเอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่เหนือจากฐานที่ ๖ ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

โดยสมมติว่า เราเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนี้เรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

เมื่อเราเอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ที่ตรงนี้ พอถูกส่วนเข้าดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบใสบริสุทธิ์โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ก็จะลอยขึ้นมา กลายมาเป็นดวงปฐมมรรค เอาไว้ให้เราเข้ากลางไปพบพระรัตนตรัยในตัวไปสู่อายตนนิพพานได้

ใจเรามีอยู่ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ก็อยู่ในตัวของเรา ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ ใสบริสุทธิ์โตเท่ากับฟองไข่แดงของไก่ก็มีอยู่ ความรู้หรือวิธีการที่จะเข้าถึงก็มีอยู่ แถมยังมีครูบาอาจารย์คอยเป็นกัลยาณมิตรให้ คอยนั่งเป็นเพื่อน คอยแนะนำคอยประคับประคองให้เราได้เข้าถึง ก็มีทุกอย่างอย่างนี้แล้ว เราจะต้องไปกลัวทำไมว่า เราคงจะไม่มีโอกาสได้เห็นธรรมะกับเขาในชาตินี้ กลัวไม่เข้าเรื่อง *ความกลัวอย่างนี้จะทำให้เราขี้เกียจนั่ง เบื่อหน่ายนั่งแบบซังกะตาย*

หรืออยากได้อยากเห็นมากเกินส่วนไป มันล้ำเกินไป เปลี่ยนจากฉันทะมาเป็นความอยาก พอความอยากมาอยู่ตรงนี้เข้า มันเกินไปมันก็เครียด เพราะฉะนั้นเลิกกลัวนะลูกนะว่าเราจะไม่เห็นธรรมะ

ถ้าเราได้ทำ เราก็ทำได้

ถ้าเราได้ทำทุกวัน เราก็เห็นได้เร็วเข้า

ถ้ายิ่งถูกวิธี ก็ยิ่งเห็นได้เร็วใหญ่

เพราะฉะนั้นทำลายกำแพงแห่งความกลัวออกไปเสียให้หมด ทุบทิ้งไปเลย ให้มันล่มสลายไป ขุดรากเหง้าแห่งความกลัวที่ฝังในสุสานของหัวใจ กลัวไม่ได้ ไม่เห็น ไม่เป็น ขุดแล้วก็เอาไปทำลายเสียให้หมด แล้วก็ทำใจให้เบิกบาน แช่มชื่น ท่องคาถาสำเร็จว่า *แม้มืดตื้อมืดมิด เราก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม* ให้เบิกบานทีเดียว

มีหลายท่านมาเล่าให้ฟัง บอกหลวงพ่อครับ ชาตินี้ผมคงไม่มีโอกาสเห็นกับเขาหรอก นั่งมาตั้งนาน งานก็เยอะ ภารกิจก็มาก อายุขัยก็เพิ่มพูน ร่างกายก็เสื่อมไปทุกวัน ก็ได้แนะนำว่า เอาเถอะ นั่งไปตามที่หลวงพ่อแนะ ทำง่าย ๆ สบาย ๆ เราลืมกฎเกณฑ์ชั่วคราวไว้ก่อน นั่งแบบสบาย สบาย ถ้าเรานึกถึงศูนย์กลางกายในตัวไม่ได้ นึกแล้วเครียด เราก็เอาตัวเราอยู่ในศูนย์กลางกาย ก็ทำไป

ปรากฏว่า มีอยู่วันหนึ่งได้ผล ใจสบ๊าย สบาย ใจรวมพรึบ สว่างโพลงภายใน เห็นตัวเองสุกใสทีเดียว มีความสุขมาก เลยพลอยทำให้ทั้งบ้านเกิดการตื่นตัวอยากปฏิบัติธรรม เพราะคนที่มองดูแล้วว่าคงทำไม่ได้ หรือถ้าได้ก็ยากมากที่สุดยังทำได้ ก็เกิดการตื่นตัวปฏิวัติความคิดกันใหม่ ทำจิตให้สงบ แล้วก็พบแสงสว่าง พบตัวเอง พบองค์พระภายใน เห็นไหมจ๊ะว่า เขาก็ทำได้

บางคนก็บอกว่า วิธีที่หลวงพ่อบอกว่า ให้ลืมกฎเกณฑ์ไว้ชั่วคราว คือ เราลืมแต่เราก็ยังอยู่ในลู่ ที่บอกว่า ง่วงก็หลับ เมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา ผมก็ไปทำตามที่หลวงพ่อแนะ

แต่เดิมมีความรู้สึกว่า นั่งสมาธิเราคงหลับไม่ได้ หลวงพ่อคิดดูสิครับว่า ผมเหนื่อยมาจากงาน สังขารมันไม่ไหว แต่ใจผมมันสู้ พอ

บอกว่าหลับไม่ได้ มันก็ฝืน ง่วงก็ง่วง จิตก็ไม่รวม นั่งแล้วก็เมื่อย มืดไม่ม่วนเลย มึนซึมไปเสียอีก พอหลวงพ่อบอกว่าหลับได้ แต่ต้องหลับอย่างผู้รู้ หลับแล้วต้องได้บุญ จิตต้องบริสุทธิ์ด้วย คือ หลับในกลาง ผมรู้สึกสบายใจ ผมก็เลยปล่อยให้หลับ

มันก็แปลก พอเราอยากให้หลับ ดันไม่หลับ มันอยู่ในระดับที่คล้าย ๆ กับตอนผมใกล้จะหลับ แล้วมันโล่งไปเลย ผมก็ไม่ได้เห็นอะไรหรอก แต่มันโล่ง มันโปร่ง ระบบประสาทเหมือนตื่นตัวภายใน มันสดชื่น เหมือนเรานอนหลับไปสักตื่น แล้วตื่นขึ้นมา แต่มันยังไม่สดชื่นเท่ากับที่รู้สึกโล่ง โปร่ง เบา สบ๊าย สบาย ผมไม่เห็นอะไรนะ แต่ผมชอบจังเลย แล้วมันก็ไม่หลับ แล้วมันก็หายง่วง หายเพลีย ใจเบิกบาน เริ่มมีความรู้สึกรักการนั่ง อยากจะนั่ง

เมื่อก่อนผมต้องฝืนนั่ง พยายามนั่ง เพราะผมอยากได้บุญ แล้วก็คิดว่ายังไงมันก็ไม่เห็นธรรมะ นั่งเอาบุญเอาขันติบารมีดีกว่า ก็นั่งไปอย่างนั้น

แต่พอได้อารมณ์อย่างนี้เข้า ผมรู้สึกมีความหวังลึก ๆ นะ แต่ผมก็ไม่คาดหวังว่า มันจะได้วันไหน ผมพึงพอใจกับความรู้สึกที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ เคว้งคว้างเหมือนอยู่กลางอวกาศ มันสบาย เบิกบาน ใจเป็นอิสระ ซึ่งผมไม่เคยมีความรู้สึกอย่างนี้มาก่อน แต่ก่อนจะนั่งหรือไม่ได้นั่ง รู้สึกมันคับแคบ มันทึบ ๆ อึดอัด มันไม่โปร่งเลย

แล้วก็จำได้ว่าหลวงพ่อเคยบอกว่า เรานั่งเอาธรรมะไม่ใช่นั่งเอาท่า แต่เรานั่งเอาธรรม นั่นมันท่านั่งทำสมาธิ นั่งสมาธิมันต้องสบาย ๆ ถ้านั่งท่าสมาธิก็ดูสวยดี ท่าสวยแต่ว่าเมื่อยฟรี เมื่อหลวงพ่อ

อนุญาตให้ขยับ ผมก็ขยับ บางครั้งผมก็ลุกไปเดิน ตอนนี้ผมสบาย ที่ว่าสบายคือ พอมันหายเมื่อย ผมก็นั่ง นั่งแล้วไม่ได้คิดอะไร แต่วันนี้สบาย

คนที่เล่าถ่ายทอดออกมาให้ฟังอย่างนี้ เดี๋ยวนี้เขาสว่างแล้วจ้ะ จากว่าง ๆ มาสว่างแล้ว นั่งยิ้มสดชื่นเบิกบานทีเดียว

บางคนก็บอก หลวงพ่ออนุญาตให้ขยับได้ ให้ลุกไปเดินได้ ค่อยยังชั่ว ผมก็ทำตาม ขยับไม่ให้มีเสียงดังไปกระทบกระเทือนคนข้าง ๆ แต่ก่อนผมนั่งมันเมื่อย ผมก็นั่งเฉย ๆ เพราะไม่รู้จะคิดอะไร คิดก็คิดไม่ออก ก็เลยออกจากความคิด ทำจิตให้สงบ นิ่ง ๆ เฉย ๆ แล้วก็ไม่คิดอะไรไม่ได้คิดว่า จะเห็นหรือไม่เห็น ก็นั่งเฉย ๆ โอ้ พอถึงจุดหนึ่งใจมันรวมวูบลงไปเหมือนตกจากที่สูง หล่นลงไป ผมตกใจ แต่ผมก็ชอบ พอมันหล่นไปแล้วมันสบาย แต่มันเสียว ๆ ก็รั้ง ๆ เอาไว้ แต่ก็รู้สึกสบาย แล้วก็ลึก ๆ ไกล ๆ เหมือนมีแสงอะไรอยู่ผมก็ไม่รู้ เหมือนกันแต่ทำให้มีความหวัง อีกคนก็เป็นอย่างนี้

อีกคนหนึ่งบอกว่า ความฟุ้งเป็นอุปสรรคต่อหนูเหลือเกิน หนูพยายามปัด ๆ ความฟุ้งไม่ให้เกิดขึ้นในใจ เพราะเวลานั่งหนูมีน้อย หนูต้องทำงาน กว่าจะปลีกตัวมานั่งกับหลวงพ่อได้ก็ลำบาก แล้วเวลานั่งกับหลวงพ่อก็น้อยเหลือเกิน มันฟุ้ง หนูก็เลยปัด ๆ มัน ยิ่งปัดมันก็ยิ่งอึดอัด ยิ่งกระสับกระส่าย ทุรนทุราย ไม่มีความสุขเลย

พอหลวงพ่อบอกให้ลืมตาได้ หนูก็ทำตาม เออ ความฟุ้งมันอยู่ที่หลับตาจริง ๆ พอเราลืมตามาดูลูกนัยน์ตาคุณยายอาจารย์ฯ

นี่ภาษาเขานะ พบดวงตาท่านใสแป๋ว หนูมีความสุข อบอุ่นใจที่เห็นดวงตาของยาย หนูเลยหลับตาไปใหม่ ดวงตาคู่นั้นติดเข้าไปอยู่ในใจหนู หนูมองเห็นชัดทีเดียว เดี๋ยวนี้มีความสุขมาก

ก็เป็นตัวอย่างที่เล่าให้ลูก ๆ ทุกคนได้รับทราบเอาไว้ว่าถ้าเราทำถูกวิธีแล้วมันต้องเห็น เพราะฉะนั้นสลัดความกลัวว่าจะไม่เห็นออกไปจากใจเสียให้หมดในวันนี้ เมื่อเข้าใจอย่างนี้ดีแล้ว ต่อจากนี้ไปเอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ ที่จุดที่เรามีความรู้สึกพึงพอใจ นุ่ม ละมุนละไมให้ใจเบิกบาน สบ๊าย สบาย ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ นะ

ศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



ตรึกให้ได้ตลอดเวลานะลูกนะ
มองดูพระมองดูดวงช่วงไสว
อิริยาบถทั้งสี่นี้เรื่อยไป
แต่อย่าใช้นัยน์ตาเวลามอง
ทำเหมือนว่าไม่มีหัวและดวงตา
มีเพียงหนึ่งกายาและใจสอง
ค่อยค่อยหยุดค่อยค่อยนิ่งค่อยค่อยมอง
เดี๋ยวจะร้องก้องฟ้า สุขจังเล้ย

ตะวันธรรม

ประโยชน์
ของสมาธิ

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ............)

...ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายของเรา ทั้งเนื้อทั้งตัวให้รู้สึกสบาย ปรับท่านั่งให้ถูกส่วน ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดีนะ แล้วก็ทำใจของเราให้เบิกบานแช่มชื่น ให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ให้ปลดปล่อยวาง คลายความผูกพันจากคนสัตว์สิ่งของ แล้วก็รวมใจไปหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อย่างเบาสบาย แล้วก็ผ่อนคลาย

ให้นึกถึงบุญทุกบุญที่เราทำผ่านมานับภพนับชาติไม่ถ้วน จนกระทั่งถึงปัจจุบันชาติ รวมทุก ๆ บุญ บุญเล็ก บุญน้อย บุญปานกลาง

บุญใหญ่ บุญทุกชนิด ทั้งสาธารณกุศลสงเคราะห์โลก สร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ทอดกฐิน ผ้าป่า ปล่อยสัตว์ปล่อยปลา เป็นต้น

รวมมาเป็นดวงบุญใส ๆ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว ใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ว่าใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ ให้นึกเบา ๆ อย่างสบาย ๆ นึกด้วยความปลื้มปีติว่า วันเวลาที่ผ่านมา เราได้สั่งสมบุญบารมีของเราเอาไว้ ติดอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเราทั้งในมนุษย์และในเทวโลก

ให้เรานึกอย่างนุ่ม ๆ นิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ อย่าไปเค้นภาพ อย่าไปเน้น ให้นึกอย่างนุ่มนวล แล้วก็ผ่อนคลาย ทำใจให้ใส ๆ เย็น ๆ เกิดเราเผลอไปเน้นภาพ เราก็เผยอเปลือกตาขึ้นมานิดหนึ่ง เหมือนเราปรือ ๆ ตา แล้วก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ โดยไม่เสียดายสิ่งที่เราได้เคยเห็นมาก่อน และก็เริ่มต้นใหม่ ค่อย ๆ นึก นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ

เมื่อเราทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ทุกวันทุกคืน นาน ๆ เข้าก็จะเกิดสภาวะจิตที่บริสุทธิ์ จิตจะบริสุทธิ์จากสิ่งเศร้าหมองทั้งหลาย จนเห็นความบริสุทธิ์ภายในได้ เป็นดวงใส ๆ ที่มาพร้อมกับความสุข สุขที่ไม่มีประมาณ ความสุขนั้นก็จะขยายสู่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้เราสุขกายสุขใจ แล้วก็ขยายออกไปสู่สิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดกระแสแห่งความสุขที่มีอานุภาพ มีพลัง ที่ทำให้ใครได้เห็นเรา ได้เข้าใกล้เราก็จะพลอยมีความสุขตามไปด้วย

จะประคองใจให้หยุดนิ่งด้วยบริกรรมภาวนาว่า สัมมา อะระหัง ไปด้วยก็ได้ ให้เสียงดังออกมาจากกลางท้องของเรา เหมือนมาจากแหล่งแห่งความสุข ความบริสุทธิ์ แหล่งแห่งอานุภาพอันไม่มีประมาณ มาขจัดสิ่งที่เป็นบาปอกุศลให้หมดสิ้นไป เหลือแต่ใจที่ใส ๆ เย็น ๆ เราจะประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาอย่างนั้นไปด้วยก็ได้ จนกว่าใจไม่อยากจะภาวนาต่อไป

คำภาวนาจะใช้ประคองใจเท่านั้น เมื่อเราหมดความจำเป็น พอเราสามารถทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งนิ่งอย่างเดียวได้ เราก็ไม่ต้องประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง อีก แต่ว่าเมื่อใดใจเราฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น เราจึงค่อยย้อนกลับมาภาวนา สัมมา อะระหัง ใหม่ ก็ประคับประคองใจกันไปอย่างนี้

ส่วนใครที่คุ้นเคยกับภาพองค์พระ ก็จะนึกภาพองค์พระแก้วใส ๆ แทนก็ได้ แต่วิธีการนึกต้องแบบเดียวกัน อย่าเน้น อย่าเค้นภาพ อย่าเพ่ง อย่าจ้อง ให้นึกเบา ๆ สบาย ๆ ต้องผ่อนคลาย เพราะว่าเส้นทางสายกลางภายในนั้น ต้องผ่อนคลาย เป็นเส้นทางแห่งความสุข จะไม่มีอาการตึงเครียดหรือทุกข์เลย มีแต่สุขที่เพิ่มขึ้น เมื่อเราทำบ่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ ชำนาญ ภาพก็จะปรากฏชัดใสแจ่มกระจ่างกลางกาย เป็นดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ

เมื่อเราทำบ่อย ๆ ก็คุ้นเคย ใจก็จะแล่นเข้าไปสู่ภายในกลางของทุกสิ่งที่เราเห็น ถ้าเห็นดวง ใจก็จะมุ่งเข้ากลางดวง ถ้าเห็นกายภายใน ใจก็จะมุ่งเข้าไปสู่กายภายใน เห็นองค์พระ ใจก็จะมุ่งไปสู่กลางองค์พระที่ใส ๆ เป็นแนวดิ่งลงไป ที่ขยายออกไปทุกทิศทุกทาง แต่ว่าอย่าไปเน้น อย่าไปกำกับ อย่าไปคิดนำ อย่ากลัวช้า ใจใส ๆ

เดี๋ยวจะเคลื่อนเข้าไปเอง แล่นเข้าไปเอง ถ้าถูกส่วนแล้วจะขยาย สุขจะเพิ่มขึ้น แม้เห็นชัดเท่าลืมตาเห็นแล้ว หรือยิ่งกว่าลืมตาเห็นก็ตาม ก็ยังต้องใช้วิธีการเดิมที่ถูกต้อง คือนิ่งอย่างเดียว อย่างนุ่ม ๆ สบาย ๆ สุขจะเพิ่มขึ้น ภาพก็จะเพิ่มขึ้น ความบริสุทธิ์จะเพิ่มขึ้น

แต่ถ้าหากเราไปเน้น ไปลุ้น ไปเร่ง เพ่งหรือจ้องโดยไม่รู้ตัว เราจะสังเกตได้ว่าภาพภายในมันจะชะลอช้าลง ปริมาณแห่งความสุขก็จะลดลง ลดลงในระดับที่เราไม่ชอบ แล้วถ้าเราจะฝืนดันต่อไปอีก สุขก็ยิ่งลดลงไปอีก เพราะทำผิดวิธี ทั้ง ๆ ที่เราทำถูกมาในระดับหนึ่งแล้วนี่สำคัญนะลูกนะ เวลาไปอยู่ที่บ้านเราไปนั่งส่วนตัวตามลำพัง ต้องจำวิธีการนี้เอาไว้ให้ดีนะ

ปีนี้เราจะต้องปฏิบัติธรรมให้ดีกว่าปีที่ผ่านมา เนื่องจากวันเวลาที่เหลืออยู่ข้างหน้านี้สั้นลงไปทุกวัน มรณภัยจะมาถึงเราเมื่อไรก็ไม่ทราบ เราจะพลัดพรากจากกายหยาบนี้ ในโลกใบนี้เมื่อไรก็ไม่ทราบ เพราะฉะนั้นดีที่สุดก็คือ ฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างถูกหลักวิชชาให้มีสติ สบาย และสม่ำเสมอ

แล้วก็หมั่นสังเกตว่าเราทำอย่างไรใจถึงแล่นเข้าไปสู่ภายในเรื่อย ๆ ทำอย่างไรใจถึงถอนออกมา แล้วเราก็ค่อย ๆ ปรับปรุงวิธีการให้ถูกหลักวิชชา ประกอบความเพียรให้กลั่นกล้า ถ้าทำได้อย่างนี้ เป็นบรรพชิตก็จะบวชอยู่อย่างมีความสุข มีปีติสุขหล่อเลี้ยงใจไปทุกวันทุกคืน ไม่มีอะไรเหนี่ยวรั้งใจเราได้เลย

ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็จะมีปีติสุขหล่อเลี้ยงใจเช่นกัน แม้ว่าจะต้องทำมาหากิน ทำมาค้าขาย ทำมาสร้างบารมี จะมีปัญหาแรงกดดันอะไรมา หนักก็จะเป็นเบา เบาก็จะหาย ร้ายก็จะกลายเป็นดี ดีอยู่แล้วก็ดีเพิ่มขึ้นเป็นดีเลิศ เพราะฉะนั้นต้องหมั่นฝึกฝนไปเรื่อย ๆ นะลูกนะ หมั่นฝึกหยุดฝึกนิ่ง นุ่ม ๆ ให้ใส ๆ อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว

ถ้าเราทำได้คล่อง ได้ชำนาญแล้ว บ่อย ๆ ซ้ำ ๆ จนชำนาญ ต่อไปเราก็จะได้ค่อย ๆ ศึกษาเรียนรู้วิชชาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ให้หายสงสัยด้วยตัวของเราเอง เพราะยังมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเราที่ยังเป็นความลับของเราอยู่ *เราจะต้องทำให้สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นความลับของเราอีกต่อไป*

โดยเฉพาะอย่างน้อยต้องให้รู้จักว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในตัวของเรานี่เอง ภายในมีแสงสว่างส่องทางชีวิตที่เห็นได้เข้าถึงได้ และมีความแตกต่างจากแสงภายนอก และแสงสว่างที่ส่องทางชีวิตนี้ทำให้เราเห็นชีวิตอีกหลายระดับ ที่แต่ก่อนเป็นความลับของเราก็จะถูกเปิดเผย

เมื่อเราได้เห็นชีวิตของกายมนุษย์ละเอียด ที่แตกต่างจากชีวิตของกายมนุษย์หยาบ

เห็นชีวิตของกายทิพย์ ที่แตกต่างจากชีวิตของกายมนุษย์ละเอียด

เห็นชีวิตของกายรูปพรหม ที่แตกต่างจากกายทิพย์

เห็นชีวิตของกายอรูปพรหม ที่แตกต่างจากชีวิตของกายรูปพรหม

เห็นชีวิตของพระธรรมกายที่แตกต่างกว่าทุก ๆ ชีวิตที่ผ่านมา

จะแจ่มแจ้งหายสงสัยด้วยตัวของเราเอง รู้จักเนื้อหนังแท้ ๆ ของพระรัตนตรัยคืออะไร ไม่ใช่ได้ยินแค่ชื่อ แต่เข้าถึงได้และเห็นได้ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับท่านได้

เราจะรู้จักคำว่า *"พุทธรัตนะ"*

ทำไมเอาคำว่า *"พุทธะ"* มาเกี่ยวกับคำว่า *"รัตนะ"* เราจะหายสงสัย แล้วก็แจ่มแจ้งขึ้นที่ว่า *"ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน"* แล้ว ที่เป็นรัตนะจริง ๆ ไม่ใช่แค่คำอุปมานั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร ชีวิตที่เป็นแก้วที่ใสกว่ารัตนะใด ๆ ในโลกมนุษย์ หรือในโลกอื่น หรือในเทวโลก มีลักษณะอย่างไร

ทำไมถึงได้ชื่อว่า *"เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของเรา"*

ทำไมถึงได้ชื่อว่า *"เป็นสรณะ"*

เมื่อเข้าถึงแล้วเราก็จะแจ่มแจ้ง เมื่อแจ่มแจ้งก็หายสงสัย

พอหายสงสัยก็เกิดปีติสุข เบิกบาน อาจหาญ ร่าเริง อยากจะทำความเห็นให้ถูกต้องเพิ่มขึ้น ความเห็นถูกก็จะยิ่งเกิดขึ้น เมื่อใจเราเข้าถึงพุทธรัตนะ ถึงธรรมรัตนะ และก็ถึงสังฆรัตนะ

รู้จักว่าทำไมเรียกว่า *"พุทธรัตนะ"*

ทำไมลักษณะอย่างนี้จึงเรียกว่า *"ธรรมรัตนะ"*

ลักษณะอย่างนี้ทำไมถึงเรียกว่า *"สังฆรัตนะ"*

จะไปเข้าถึงเนื้อแท้จริง ๆ เลย ทั้งสามอย่างนี้อยู่รวมกัน แยกออกจากกันไม่ได้ แต่ทำหน้าที่กันคนละอย่าง เหมือนดวงตา หู จมูก ปาก ที่ติดอยู่บนใบหน้าของเรา แต่ทำหน้าที่กันคนละอย่าง เรียกชื่อกันคนละอย่าง แต่อยู่รวมกัน รัตนะทั้งสามนี้ก็เช่นเดียวกัน

เราจะเป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์ได้ ต่อเมื่อเราเข้าถึงรัตนะทั้งสามดังกล่าวนี้ที่มีอยู่ภายในตัวของเรา ซึ่งถูกเปิดเผยด้วยตัวของเราเอง เมื่อใจของเราหยุดนิ่งนุ่มเบาสบายในตำแหน่งที่ตั้งของพระรัตนตรัย

เราจะรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ปลื้มปีติและภาคภูมิใจว่า เรามีบุญมากที่ได้เกิดมาเป็นชาวพุทธ จะซาบซึ้งกว่าที่เคยเป็น และจะซาบซึ้งไปถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่กระตุ้นให้เราอยากเรียนรู้เพิ่มขึ้นในสิ่งที่เป็นจริงและมีประโยชน์ ทั้งประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในอนาคต แล้วก็ประโยชน์อย่างยิ่งที่เต็มเปี่ยมบริบูรณ์

เราจะรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตด้วยตัวของเราเอง หายสงสัยด้วยตัวของเราเอง อยู่เป็นสุขด้วยตัวของเราเองแม้อยู่ตามลำพังก็ตาม อยู่โคนไม้ก็เป็นสุข อยู่ในป่าในเขาก็เป็นสุข อยู่ในที่ทุรกันดารก็เป็นสุข เพราะใจเราไม่เกิดความทุรกันดาร มีสุขอยู่ภายในอิริยาบถทั้ง ๔ นั่งก็เป็นสุข ยืนเป็นสุข เดินเป็นสุข นอนเป็นสุข ใช้อิริยาบถทั้ง ๔ ได้สมบูรณ์อย่างเป็นสุข

จะเข้าใจคำว่า *"อยู่เย็นเป็นสุข"* มากยิ่งขึ้นว่าอยู่ที่ตรงไหนมันถึงเย็นแล้วก็เป็นสุข แล้วเอาอะไรไปอยู่ตรงนั้น ซึ่งเมื่อเราหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนั้นแล้ว เราก็จะรู้จักว่าอยู่เย็นเป็นสุขเขาอยู่กันตรงนี้นะ ใจก็จะใส ๆ เบิกบานอยู่ตลอดเวลา เป็นผู้รู้แล้วรู้เรื่องความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของเราเอง รู้จักตัวเราเองแล้ว ตื่นจากโลกมายาไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงแล้ว ที่มีแต่เรื่องจริงล้วน ๆ ที่อยู่ภายใน ใจก็เบิกบาน ชุ่มชื่น เป็นสุขอยู่ตลอดเวลาเลย

เป้าหมายหลักใหญ่จริง ๆ ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ของทุกชีวิตก็เพื่อปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน นี่คือชีวิตที่แท้จริงของเรา ส่วนการทำมาหากินแค่เป็นชีวิตในระดับผิวเผิน ไม่ใช่เป้าหมายหลัก

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกที่เราพบปะเจอะเจอในปัจจุบัน ไม่ใช่สรณะ ไม่ใช่ที่พึ่งที่ระลึก เป็นแค่เครื่องอาศัยชั่วครั้งชั่วคราว ไม่ใช่ของจีรังยั่งยืนอะไร เราจึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่น หรือไปผูกพันอะไรมากมายนัก กะแค่พอดี ๆ เพียงแค่เราอิ่มปากอิ่มท้อง ให้เรามีชีวิตอยู่เพื่อการปฏิบัติธรรมและการสร้างบารมีเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นเราต้องปลดปล่อยวางภารกิจเครื่องกังวลทั้งหลายในโลกนี้ออกให้หมด

ถ้าหากเราไม่เข้าถึงพระธรรมกาย ชีวิตของเรายังไม่ปลอดภัย ยังว้าเหว่ ยังหงอยเหงาอยู่ เหมือนคนว่ายน้ำอยู่ในกลางท้องทะเลมหาสมุทร จะต้องพบปะเจอะเจอภยันตรายนานาชนิด ตั้งแต่

สัตว์ร้าย คลื่นลม ตลอดจนกระทั่งหมดแรงจมน้ำตายอย่างนั้น เมื่อไร เราขึ้นเกาะได้เราจึงจะปลอดภัย

ในทะเลของชีวิตก็เช่นเดียวกัน มีเกาะแห่งธรรมซึ่งเป็นที่พึ่ง และที่ระลึก พระพุทธเจ้าตรัสไว้

ธมฺมทีปา ธมฺมสฺสรณา นาญฺญสฺสรณา

มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง สิ่งอื่นไม่ใช่

นี่พระพุทธเจ้าท่านยืนยันอย่างนี้

เพราะฉะนั้นในทะเลชีวิตที่เราเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร ถ้ายังขึ้นเกาะไม่ได้ก็มีความสะดุ้งหวาดเสียว มีแต่ความทุกข์ ทรมานอยู่ตลอดเวลา ถ้าขึ้นเกาะได้แล้วชีวิตนี้ก็จะเปี่ยมไปด้วย ความสุข ความสุขที่เป็นอมตะ เป็นความสุขที่แท้จริง

เพราะฉะนั้น *ธมฺมทีปา ธมฺมสฺสรณา* มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรม ที่เป็นที่พึ่ง *นาญฺญสฺสรณา* สิ่งอื่นไม่ใช่ นี่ก็เป็นเครื่องยืนยันว่า เราจะต้องพยายามปฏิบัติให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้

ถ้าหากเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว เราจะได้ดำเนินชีวิตของเราต่อไป เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ไม่ว่าเราจะนั่งนอนยืนเดิน หรือจะทำอะไร ก็แล้วแต่ เราต้องเอาใจหยุดไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ให้ใจมันคุ้น ให้ใจมันเชื่องอยู่กับบริเวณนี้ เพราะเราทราบดีแล้วว่า พระธรรมกาย อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ทำไมเราถึงจะ ต้องเอาใจไปจรดไว้ที่อื่นล่ะ ก็ควรจะเอาใจมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ อย่างนี้อย่างเดียว ถึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต

เพราะเรารู้ว่า เกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต เมื่อรู้แล้วก็จะเอาใจหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้แหละ ตรึกหยุดนิ่งจนกระทั่งถูกส่วน ถูกส่วนก็เห็นดวงใสสะอาดบริสุทธิ์เกิดขึ้นมาที่ศูนย์กลางกายตรงนี้ ให้เข้าใจกันอย่างนี้นะ ต่อจากนี้ต่างคนต่างทำกันไปเงียบ ๆ

อาทิตย์ที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔
เสาร์ที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๙



ประโยชน์ของสมาธิภาวนา ๔ ประการ

- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ
- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ
- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๙.

ไม่ได้ไม่เลิกร้าง ราไกล
ทิ้งชีพนิ่งลงไป กลางนั้น
ฟ้าถล่มดินทลาย ไม่เลิก
นิ่งหยุดลุยสะบั้น กว่าเข้าถึงธรรม

ตะวันธรรม

แผ่เมตตา
และอธิษฐานจิต

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ............)

...ให้ผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัว แล้วก็นึกถึงบุญที่เราทำผ่านมานับภพนับชาติไม่ถ้วนมาจนกระทั่งถึงวันนี้ ที่เราได้มานั่งฟังธรรมกัน ได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย มารวมเป็นดวงบุญใส ๆ ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เป็นดวงบุญที่ใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย หรือใสเหมือนน้ำแข็ง เหมือนกระจกคันฉ่องที่ส่องเงาหน้า ให้ใสบริสุทธิ์ กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน ใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ

ให้ใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ ไปที่กลางดวงบุญนั้น ที่อยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ของเรา แม้ไม่เห็นก็ไม่เป็นไร เพราะดวงบุญก็มีอยู่แล้วในตัวของเรา ต่างแต่ว่าเป็นของที่ละเอียดบริสุทธิ์

เราจะเห็นได้เมื่อใจของเราละเอียดเท่ากับดวงบุญนั้น ซึ่งใจจะละเอียดได้นั้นก็ต้องหยุดใจนิ่ง นุ่ม เบาสบายอย่างต่อเนื่อง พอถูกส่วนก็จะเห็นเอง เกิดขึ้นที่กลางกายใสบริสุทธิ์ประดุจเพชร หรือยิ่งกว่านั้น ใสเกินความใสใด ๆ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตของเรา ตั้งแต่ปุถุชนจนกระทั่งเป็นพระอริยเจ้า เพราะฉะนั้นให้เอาใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ

แล้วก็ทำความรู้สึกเหมือนตัวของเราขยายใหญ่ขึ้น ดวงบุญของเราก็ขยายใหญ่ขึ้นครอบคลุมตัวของเรา ขยายใหญ่ขึ้นครอบคลุมสมาชิกภายในบ้านของเรา หรือผู้อยู่ที่ใกล้เคียง ให้ทุกคนได้รับกระแสธารแห่งบุญนี้ และทำให้เกิดความบริสุทธิ์ และความสุขขึ้นมาในใจ นึกขยายให้ครอบคลุมบ้านของเรา เพื่อนบ้านของเรา ไปทั่วหมู่บ้าน นึกขยายให้ครอบคลุมไปถึงตำบล ให้คนทั้งตำบล สรรพสัตว์ทั้งหลาย มีแต่ความสุขความเจริญ พ้นจากทุกข์โศกโรคภัย และสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย

ให้ขยายให้ครอบคลุมอำเภอ จังหวัด ประเทศ ประเทศเพื่อนบ้าน นานาชาติทั่วโลกใบนี้ ให้โลกใบนี้ใสเป็นแก้ว เป็นเพชร ให้สรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายที่อยู่บนโลกใบนี้ ให้ใสบริสุทธิ์ ปราศจากมลทิน ที่ทำให้เกิดทุกข์ทรมานของชีวิต ให้มีแต่ความสุขกายสบายใจ ให้ดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง ปิดอบายไปสวรรค์ มีความสุขในปัจจุบัน มีความรักและปรารถนาดีซึ่งกันและกัน

ให้ใจของเราขยายออกไปยังจักรวาลน้อยใหญ่ ครอบคลุมดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวทั้งหลาย หมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิโลกธาตุ อนันตจักรวาล ให้ขยายไปให้ทั่วถึงภพทั้ง ๓ ทั้งกามภพ รูปภพ อรูปภพ

ให้สรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากมลทินที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานของชีวิต ให้ทุกคนสุขกายสบายใจ ให้ได้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ให้มีความรักและปรารถนาดีซึ่งกันและกัน ปราศจากความหวาดระแวงกัน ปราศจากความเป็นปรปักษ์ซึ่งกันและกัน ปราศจากความรู้สึกที่เป็นอริเป็นข้าศึกศัตรูซึ่งกันและกัน ปราศจากความขัดแย้งกัน ให้มีแต่ความรักและปรารถนาดีซึ่งกันและกัน

ส่วนใครที่หยุดใจได้แล้ว เห็นดวงธรรมชัดใสสว่างกระจ่างอยู่กลางกาย เหมือนเราลืมตาเห็นวัตถุภายนอกหรือยิ่งกว่านั้น ก็ให้ใจหยุดอยู่ในกลางดวงธรรมนั้น ใครหยุดใจได้เข้าถึงกายภายใน จะเป็นกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหมหรือกายอรูปพรหม ก็ให้หยุดไปที่กลางกายนั้นอย่างสบาย ๆ ใครที่เข้าถึงพระธรรมกายภายในเห็นได้ชัดใสแจ่มกระจ่างอยู่กลางกาย เหมือนอยู่กลางอวกาศที่โล่ง ๆ ว่าง ๆ ก็หยุดไปในกลางองค์พระ

พอถูกส่วนองค์พระท่านก็จะขยายออกไป แล้วก็มีองค์ใหม่ผุดผ่านมาในกลางนั้นมาแทนที่เดิม แต่ว่าใสกว่า สว่างกว่า บริสุทธิ์กว่า และมีอานุภาพมากกว่า ที่จะทำให้กายวาจาใจของเราใสสะอาดบริสุทธิ์ตามท่านไปด้วย ให้หยุดใจกันไปอย่างนี้เรื่อย ๆ นิ่งไปเบา ๆ สบาย

แล้วเราก็อธิษฐานจิต ด้วยอานุภาพแห่งบุญทุกบุญดังกล่าว กระทั่งบุญที่เราได้เจริญสมาธิภาวนา ให้เราสมบูรณ์ไปด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภยศสรรเสริญสุข มรรคผลนิพพาน วิชชาธรรมกาย เกิดมาก็ให้ระลึกชาติได้ เห็นธรรมะกันตั้งแต่ยังเยาว์วัย

สร้างบารมีเรื่อยไปจนกระทั่งหมดอายุขัยไปทุกภพทุกชาติ ตราบจนกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

บาปกรรมอันใดที่ทำให้จิตใจตกต่ำนำไปสู่อบายก็อย่าได้กระทำ ให้ดำเนินชีวิตถูกต้อง ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต คิดสร้างบารมีอย่างเดียวไปจนกระทั่งหมดอายุขัย เมื่อละโลกไปก็ให้ไปพักกลางทางที่ดุสิตบุรีวงบุญพิเศษ เขตพระโพธิสัตว์

เมื่อถึงเวลาที่จะลงมาสร้างบารมี ก็ให้มีอุปกรณ์ในการสร้างบารมีให้สมบูรณ์ ที่จะทำให้ได้สร้างบารมีได้สะดวกสบายจนกระทั่งหมดอายุขัยไปทุกภพทุกชาติ ตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

ส่วนปัจจุบันชาตินี้เรายังสร้างบารมีอยู่ ให้ร่างกายเราแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ให้อายุขัยยืนยาว สร้างบารมีกันไปนาน ๆ ให้มีสายสมบัติเชื่อมโยงทรัพย์หยาบให้เราได้มาสร้างบารมีอย่างไม่รู้จักหมดจักสิ้น ให้ครอบครัวอบอุ่น เป็นครอบครัวแก้ว ครอบครัวธรรมกาย ครอบครัวตัวอย่างของโลก ให้เราได้เข้าถึงธรรมะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ และคุณยายอาจารย์ฯ ท่านได้บรรลุอย่างสะดวกสบาย อย่างง่ายดาย อย่างถูกต้องตรงไปตามความเป็นจริงทุกประการ ก็อธิษฐานกันไปอย่างนี้นะ

เสาร์ที่ ๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



บทส่งท้าย

นั่งมาตั้งนาน
ทำไมไม่ได้ผลสักที

ตั้งใจหลับตาเจริญสมาธิภาวนากันนะ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนให้เลือดลมในตัวเราเดินได้สะดวก จะได้ไม่ปวดไม่เมื่อยกัน จัดท่านั่งให้ถูกส่วน แล้วมันจะไม่ค่อยเมื่อย ขยับให้ดีทีเดียว ของใครของมันนะ ปรับให้ดี

แล้วก็เริ่มต้นอย่างง่าย ๆ หลับตาเบา ๆ พอสบาย ๆ ก็ให้สังเกตดู หรือใช้เวลาสัก ๑ นาที สังเกตทั้งท่านั่ง ทั้งการหลับตา การวางมือของเราที่ซ้อนกัน มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเราเกร็งหรือตึงบ้างไหม ให้สังเกตสักนาทีหนึ่งนะ เพราะทุกส่วนของร่างกายต้องผ่อนคลาย จึงจะถูกหลักวิชชา ต้องผ่อนคลาย ใจต้องสบาย เบิกบาน

คำว่า *"สบาย"* ในที่นี้อาจจะยังไม่ถึงกับมีความสุขที่เกิดจากสมาธิ แต่รู้สึกว่ามันผ่อนคลาย ไม่สุขแต่ก็ไม่ทุกข์ ให้สังเกตนะ

สำหรับผู้ที่ทำมาตั้งนาน แต่ยังไม่ได้ผลสักทีก็ดี หรือเพิ่งมาใหม่ก็จะได้ฝึกกันไปพร้อม ๆ กัน มาปรับปรุงแก้ไขวิธีการตรงนี้

เรายอมที่จะเริ่มต้นใหม่ในทุก ๆ ครั้งนะ เพราะว่าถ้าทำถูกวิธีแล้วมันง่าย

สมาธิไม่ใช่ยากเกินไป มันอยู่ในระดับที่ทุกคนสามารถทำได้ ยกเว้นคนมีความผิดปกติทางด้านจิตใจนั่นแหละ คนป่วยไม่มีแขน ไม่มีขา นอนป่วยอยู่ยังทำได้ เรามีทุกอย่างพร้อมแต่เราทำไม่ได้ แปลว่าเราคงยังทำไม่ถูกวิธี

เราต้องย้อนกลับมาเริ่มต้นใหม่ตรงนี้อย่างง่าย ๆ ยอมกลับมาสู่จุดเริ่มต้นในการฝึกใจให้หยุดนิ่งเพื่อให้ใจเป็นสมาธิใหม่นะเรายอมตรงนี้

ตอนนี้เราได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่เราต้องการนั้น ไม่ว่าจะเป็นความสุขที่แท้จริง แสงสว่างภายใน ดวงธรรม กายในกาย รวมถึงพระธรรมกาย หรือพระรัตนตรัยมีอยู่ในตัวของเราหมด หนทางที่จะไปสู่อายตนนิพพาน เพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ ดับทุกข์ได้นั้นก็อยู่ในกลางตัวเรา นี่เราได้เรียนรู้กันมายาวนานกันแล้ว

แต่ทำไมเราจึงยังทำไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ตรงนี้เราก็ต้องย้อนกลับมาศึกษาดูว่า เราได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจครบถ้วนไหม หรือสักแต่ว่านั่ง ๆ ไปอย่างนั้นเอง

อย่างหลวงพ่อบอกว่าให้ผ่อนคลาย ให้หลับตาเบา ๆ แต่เราหลับตาปี๋เลย ปิดสนิท ไปบีบเปลือกตา กดลูกนัยน์ตาลงไปเพื่อจะ

มองดูในท้อง แล้วจะเค้นภาพขึ้นมาเพื่อจะให้มันชัด เหมือนเราลืมตามองดูภาพภายนอก พอเราอยากจะให้ชัด เราก็ต้องหยี ๆ ตาเราติดนิสัยตรงนี้

เราคงเข้าใจว่าเอาวิธีการอย่างนี้มาใช้ในการหาพระรัตนตรัยในตัวคงจะได้เหมือนกันมั้ง เพราะคิดเอาเองอย่างนี้แหละจ้ะ เราจึงเลื่อนการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวไปเป็นเดือน เป็นปี เป็นหลาย ๆ ปี เพราะฉะนั้นตอนนี้เราต้องมาปรับวิธีการให้ถูกต้อง มาปรับกันใหม่นะลูกนะ

วันเวลาผ่านไป อายุเราเพิ่มขึ้น แต่ความแข็งแรงสดชื่นของร่างกายเรามันลดลง เรามีเวลาเหลือกันอีกไม่มากแล้ว มาปรับวิธีการกัน โดยเริ่มต้นแบบนักเรียนอนุบาลนี่แหละ

เรายอมตนเป็นนักเรียนอนุบาลที่แท้จริง เหมือนนักเรียนอนุบาลที่อยู่ทางโลก คุณครูแนะนำให้ทำอะไรเราก็ทำอย่างนั้นด้วยใจที่อินโนเซ้นท์ นี่ก็เช่นเดียวกัน เรามายอมตรงนี้กันสักนิดหนึ่ง มาปรับการนั่ง ปรับการวางมือ ปรับการวางเปลือกตา ปรับการวางใจ

ใจที่เหมาะสมที่จะเข้าถึงธรรมนั้นจะต้องไม่ผูกพันกับคนสัตว์สิ่งของใด ๆ ทั้งสิ้น ต้องไม่ผูกพัน ที่เราได้ยินได้ฟังว่า อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเราฟังกันจนชิน แต่เราก็ยังไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริง

ที่ท่านสอนไม่ให้ไปยึดมั่นถือมั่น ให้ปลดปล่อยวาง เพราะไปผูกพันไปนึกถึงในสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลามันไม่เกิดประโยชน์ แล้วเราก็ยึดมั่นถือมั่นมายาวนาน ตั้งแต่เราเกิดมาจนกระทั่งบัดนี้ มันก็ไม่ได้ช่วยให้เรามีชีวิตที่สมบูรณ์ มีความสุข

ที่แท้จริง เพราะฉะนั้นท่านถึงสอนให้ปลดปล่อยวางในคนสัตว์สิ่งของ แม้โลกใบนี้ก็ยังถึงกาลจะต้องเสื่อมสลายด้วยกัปวินาศ แม้ร่างกายของเรานี้ก็จะต้องไปสู่จุดสลายสักวันหนึ่ง

ท่านสอนให้ปลดปล่อยวาง วางแม้กระทั่งความคิดว่า เราจะต้องเอาให้ได้อย่างจริงจัง แล้วคาดหวังว่าวันนี้เราจะนั่งได้ดีกว่าเมื่อวาน ดีกว่าทุก ๆ วัน ความคิดชนิดนี้ แม้เป็นกุศลธรรมก็ไม่ควรคิดอีกเหมือนกัน ก็แปลว่าเราก็ไม่ต้องไปคิดเรื่องอะไร ไม่ว่าจะบวกหรือลบ ให้หยุดตรงกลาง ๆ

แต่แม้เราหยุดตรงกลาง ๆ แต่ความคิดมันก็ผ่านมาในใจอยู่ตลอดเวลา เราก็ต้องใช้สองคำว่า *"ช่างมัน"*

เราต้องยอมรับว่าในชีวิตประจำวันทุก ๆ วันที่ผ่านมาเราเก็บประสบการณ์เหล่านั้นมาเป็นภาพ มันก็สั่งสมอยู่ในใจ ถึงคราวที่มันจะคลี่คลายก็จะมาฉายให้เราเห็นเป็นภาพ ถ้าหากว่าเราไปผูกพันกับมัน มันก็ฟุ้งซ่าน ถ้าไปต่อต้านไม่ให้คิด มันก็อึดอัด ทุรนทุราย

เพราะฉะนั้นให้ทำตัวเหมือนท่อน้ำ คืออยู่เฉย ๆ ปล่อยให้น้ำมันผ่านไป ท่อธารของใจก็เช่นเดียวกัน เราก็ปล่อยให้ความคิดเหล่านี้ผ่านไป โดยเราไม่ต้องไปคิดต่อ ทำเฉย ๆ นิ่ง ๆ ตรงนั้น

เราได้รับคำแนะนำว่าให้นึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นเพชรสักเม็ดหรือองค์พระใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็นึกไป แล้วก็ประคองใจด้วยคำภาวนา สัมมา อะระหัง ก็ทำไป ถึงจุด ๆ หนึ่ง เราไม่อยากจะภาวนา ก็ไม่ต้องภาวนา ไม่อยากจะนึกถึงภาพเราก็ไม่ต้องไปนึกหรือนึกแล้วมันชัดได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน

เราก็ต้องทำอย่างง่าย ๆ อย่างนี้แหละ แต่เรามักจะฟังผ่าน ๆ พอฟังผ่าน ชีวิตเราก็ทุกข์ทรมาน *เหมือนนั่งฟรีกันไปทุกครั้ง เมื่อยฟรี นั่งฟรี ได้แต่ขันติบารมี มันหมดเวลาที่เราจะต้องสูญเสียไปกับอย่างนั้นแล้ว*

เรามาปรับวิธีการใหม่ ซึ่งก็ไม่ได้มีอะไรใหม่ บอกไปทุกครั้งที่เจอกัน นั่งให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องไปควานหาอะไรในที่มืด ใจนิ่ง ๆ เฉย ๆ ให้ใจอยู่กับตัว

มันแปลกนะ ถ้าใจมาอยู่ภายในตัว กายจะเบาสบาย มันจะโล่ง มันจะโปร่ง แต่ถ้าใจไปนึกถึงสิ่งข้างนอก ไม่ว่าจะนึกถึงนกที่บินไปในอากาศ ตัวมันก็ไม่เบาเหมือนนก จะนึกเหมือนสำลีปุยนุ่นที่โดนแรงลมพัดแล้วมันล่องลอยไปบนท้องฟ้าในอากาศ กายมันก็ไม่เบา จะนึกถึงเมฆที่เลื่อนลอยไปบนท้องฟ้ามันก็ยังไม่เบาอยู่ดี นึกถึงเครื่องบินบินได้บนท้องฟ้า นึกยังไงมันก็ไม่เบา นี่มันแปลกนะลูกนะ ไปนึกเรื่องข้างนอกนี่ยากที่จะทำให้กายเบา ใจเบา มันยากมาก

วิธีที่จะให้ใจเบา ๆ มันต้องเอาใจเรากลับมาอยู่ในตัว ตั้งแต่ปากช่องจมูก หัวตา กลางกั๊กศีรษะ เพดานปาก ช่องปากที่อาหารสำลัก กลางท้องระดับสะดือ อยู่เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ดีที่สุดคืออยู่ในกลางท้องนิ่ง ๆ แล้วอยู่ระดับนั้นไปเรื่อย ๆ แล้วมันจะถูกส่วนของมันไปเอง

เวลาถูกส่วนนี่ มันก็จะมีปรากฏการณ์ขึ้นที่ร่างกาย คือตัวจะโล่งโปร่งเบาสบาย แม้ยังไม่เห็นอะไรก็เป็นรางวัลสำหรับการนั่งในแต่ละครั้ง แล้วเราก็จะมีความรู้สึกพึงพอใจว่า เออ แม้ยังไม่เห็นอะไรก็รู้สึกนั่งแล้วดีนะ มีรางวัล มันโล่ง โปร่ง เบา สบาย

แต่เดิมมีความรู้สึกว่า เราต้องฝืน ต้องพยายามที่จะนั่งสมาธิ เพราะตั้งใจเอาไว้แล้วบ้าง รับปากกับพระอาจารย์ไว้บ้างอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น แต่พอเราทำถูกวิธีการแล้วได้ผล คือ ตัวโล่ง โปร่ง เบา สบาย ความสมัครใจหรืออยากนั่งมันจะเกิดขึ้นมาเอง มันจะมีความพึงพอใจว่า เออ ดีจัง แล้วพอถึงตรงนั้นเราไม่คำนึงถึงเรื่องการเห็นแล้ว เราอยากจะนั่งนุ่ม ๆ เบา ๆ ไปนาน ๆ ก็ให้เราพึงพอใจในระดับนี้ไปก่อน แม้ไม่มีภาพอะไรให้เราเห็น แม้ไม่มีปรากฏการณ์อะไรใหม่ ๆ ให้เราดู

แม้ได้ยินเพื่อนนักเรียนเขามีผลการปฏิบัติก้าวหน้ากว่านี้ เราก็ยังรักษาความสงบของใจได้ ไม่เร่าร้อน ยังสงบได้ อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชชา แล้วก็ฝึกให้ชำนาญให้ไปสู่จุดนี้บ่อย ๆ นิ่ง นุ่ม นานขึ้น จนกระทั่งมันนิ่งแน่น

แน่นในที่นี้ไม่ได้แปลว่าอึดอัด แต่หมายถึง มันนิ่งติดแน่นในกลางกายมากเข้า ๆ และจะรู้สึกกายขยาย เปลี่ยนสภาวะจากของหยาบมาเป็นของละเอียดคล้าย ๆ วัตถุเปลี่ยนจากของแข็งมาเป็นของเหลว จากของเหลวมาเป็นไอเป็นแก๊สอย่างนั้น เปลี่ยนสภาวะด้วยการนำใจมาหยุดนิ่ง ๆ อย่างนี้ จากหยาบก็ไปสู่ความละเอียดไปเรื่อย ๆ

แล้วเราก็ฝึกไปในทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ฝึกไปเรื่อย ๆ มันก็จะมาถึงตรงนี้ได้เร็วขึ้น นานขึ้น จนกระทั่งถึงระดับที่เราเริ่มสัมผัสกระแสแห่งความสุขภายในที่แตกต่างจากความสุขในภายนอก ซึ่งเราจะเห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจน

กระแสแห่งความสุขนี้ก็จะยิ่งสร้างแรงบันดาลใจให้เราอยากนั่งไปอย่างนี้นาน ๆ โดยไม่อิ่มไม่เบื่อเลย เมื่อความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น ก็เป็นสัญญาณว่าไม่ช้าเราจะเข้าถึงแสงสว่างภายในจิตจะบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ความสว่างจะเกิดขึ้น เป็นแสงสว่างภายในที่นุ่มเนียนตาละมุนใจ และจะทำให้เราเห็นภาพภายในวอบ ๆ แวบ ๆ เกิดขึ้น

ซึ่งเราก็ต้องอย่าไปคิดอะไรมาก มาให้เห็นแล้วก็ดูไป หายก็ช่างมัน คือต้องทำความเข้าใจแล้วจำทุกถ้อยคำนะลูกนะ เพราะจะได้ไม่ช้า แสงสว่างเกิดขึ้นแวบหนึ่งเราก็เฉย ๆ แวบมาแล้วก็แวบไป เราก็เฉย ๆ จะมาข้างหน้า ข้าง ๆ ข้างหลัง ข้างไหนก็ช่างเถิด เรานิ่งอยู่ตรงกลางท้องของเราที่เดียว

ไม่ต้องไปชำเลืองดู หรือหวงแหนภาพนั้น ยิ่งหวงแหน ก็ยิ่งหนีหายไปเลย ใจเราจะต้องอยู่ที่เดียวที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ในกลางท้องนั้น เฉย ๆ มันก็แวบไปแวบมาให้เห็นได้นานขึ้น นานขึ้นไปเรื่อย ๆ

เมื่อเรามีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลางเพิ่มขึ้น ไม่ช้าเราก็จะควบคุมมันได้ เหมือนเราเป็นสารถีชั้นดีที่ควบคุมการขับรถ จะเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา ไปข้างหน้า ข้างหลัง หรือหยุดนิ่งได้ จะควบคุม

เหมือนควบคุมม้าพยศ เหมือนสัตว์เลี้ยงได้ เราก็ฝึกไปเรื่อย ๆ ใจหยุดนิ่งเดี๋ยวก็มีประสบการณ์ภายในใหม่ ๆ มาให้เราดู

เพราะฉะนั้น มันจะยากตอนช่วงแรก ๆ ดังนั้นเรายอมตนเป็นนักเรียนอนุบาลทุก ๆ วัน ให้เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แล้วมันก็จะค่อย ๆ ละเอียดลุ่มลึกขึ้นไปตามลำดับ จะรู้เห็นอะไรไปตามความเป็นจริง จะได้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่แล้วภายใน นี่ก็เป็นสิ่งที่เราจะต้องปรับปรุงตัวนะ

นำอธิษฐานจิตและอุทิศส่วนกุศล

คราวนี้ เราก็นึกถึงบุญทุกบุญที่เราทำผ่านมานับภพนับชาติไม่ถ้วนมาจนกระทั่งถึงวันนี้ มารวมอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้วก็อธิษฐานจิต ให้บุญนี้ขจัดสิ่งที่เป็นมลทินของใจให้หมดสิ้นไป แล้วให้เป็นผังสำเร็จติดไปในภพเบื้องหน้า ให้เราสมบูรณ์ด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภยศสรรเสริญสุข มรรคผลนิพพาน วิชชาธรรมกาย

เกิดมาให้ระลึกชาติได้ เห็นธรรมะกันตั้งแต่เยาว์วัย สร้างบารมีเรื่อยไปจนหมดอายุขัยไปทุกภพทุกชาติตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

ให้เราได้เกิดในร่มเงาพระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกาย ในครอบครัวธรรมกายที่เป็นสัมมาทิฏฐิ มีสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนต่อการสร้างบารมี พวกพ้องบริวารหมู่ญาติให้เป็นบัณฑิต เป็นนักปราชญ์ คนภัยคนพาลก็ให้ห่างไกล

ให้เรามีสมบัติใหญ่ไหลมาเทมา เอาไว้สำหรับสร้างบารมี มีแล้วก็ไม่ให้ตระหนี่ ให้มีปฏิคาหกผู้เป็นเนื้อนาบุญมารองรับทานที่เราตั้งใจทำไว้ด้วยดี ให้เราได้เป็นมหาเศรษฐีผู้ใจบุญค้ำจุนพระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกาย

แล้วก็ให้บุญนี้ถึงแก่หมู่ญาติ บรรพบุรุษ บุพการี ญาติสนิทมิตรสหาย หรือสัมพันธชนที่ละโลกไปแล้ว จะไปอยู่ในภพภูมิใดก็ตาม ให้บุญนี้ไปถึงกับท่านเหล่านั้น ที่มีทุกข์มากก็ให้ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยก็ให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขน้อยก็ให้สุขมาก มีสุขมากแล้วก็มากเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

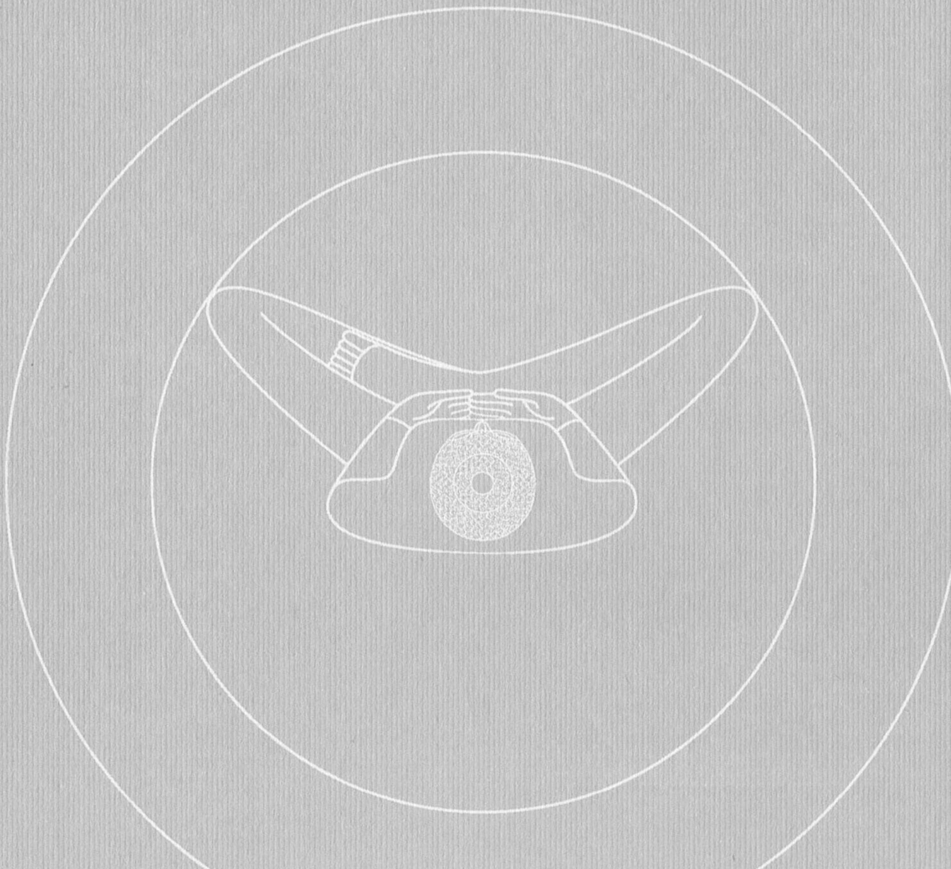
คู่กรรมคู่เวรที่เราเคยไปเบียดเบียนเขาเอาไว้ในยามที่อกุศลเข้าสิงจิตให้กระทำความผิดด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ แล้วก็มีวิบากกรรมติดมา ก็ให้บุญนี้อุทิศไปให้กับท่านเหล่านั้น จะได้ไม่มีเวรต่อกัน วิบากกรรมก็ให้หนักเป็นเบา เบาเป็นหาย ให้ท่านเหล่านี้ที่มีทุกข์มากก็ให้ทุกข์น้อย ที่มีทุกข์น้อยก็ให้พ้นทุกข์ สุขน้อยก็ให้สุขมาก สุขมากแล้วก็มากเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

ให้บุญนี้ถึงแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ตลอดแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ ในกำเนิดทั้ง ๔ ทั้ง อัณฑชะ ชลาพุชะ สังเสทชะ และโอปปาติกะ ให้ได้มีส่วนแห่งบุญที่เราได้ทำเอาไว้อย่างดีแล้ว มีทุกข์มากก็ให้ทุกข์น้อย มีทุกข์น้อยก็ให้พ้นทุกข์ มีสุขน้อยก็ให้สุขมาก มีสุขมากแล้วก็ให้มากเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

แล้วสิ่งใดที่เป็นกุศลธรรม ขอให้เราได้ทำได้สำเร็จเป็นอัศจรรย์ในทุกบุญ จะไปชักชวนผู้มีบุญใดมาสร้างบารมี ก็ให้มีวาจาศักดิ์สิทธิ์ มีฤทธิ์ มีเดช มีอานุภาพ พูดจาชนะใจคน ใครได้ยินได้ฟังธรรมก็ให้เกิดกุศลศรัทธามาสร้างบารมีกับเรา อธิษฐานจิตกันไปให้ดี

อาทิตย์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๘



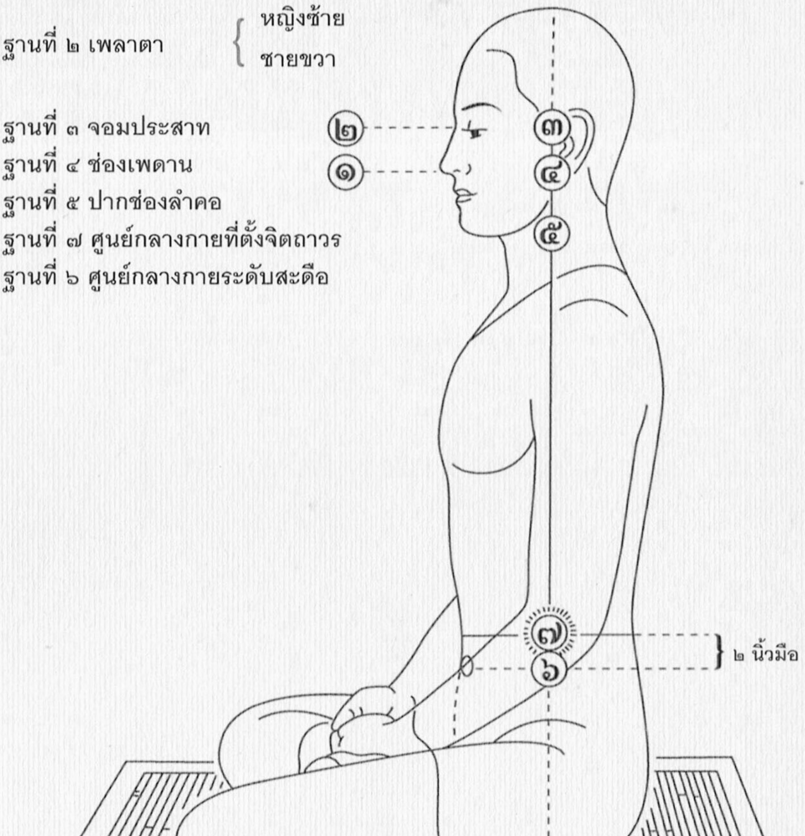


องค์พระ Top View

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงซ้าย / ชายขวา }

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงซ้าย / ชายขวา }

ฐานที่ ๓ จอมประสาท
ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน
ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ
ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร
ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ให้หมั่นปรารภความเพียรอย่างเต็มที่
โดยยึดหลัก...
ฝึกให้หนัก ทำให้ถูกหลักวิชชา
ให้ใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ด้วยอารมณ์สบาย ๆ
อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
ในไม่ช้าก็จะได้บรรลุผลอย่างแน่นอน

พระเทพญาณมหามุนี

วัดพระธรรมกาย

ISBN 978-616-7200-27-9

9 786167 200279

พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย)

ง่าย แต่ลึก